
భావనాశక్తి
The Power of Emotion
B. అరవింద రెడ్డి

భావనా శక్తి

(The Power of Emotion)

పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ - మూవ్‌మెంట్ - ఇండియా

కృతజ్ఞతలు



నాకు మొదట ధ్యానమును పరిచయం చేసినటువంటి ***ది హిందూపురం పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ*** 'మాస్టర్ ***శ్రీమతి శిల్ప*** గారికి,

నాకు ఎంతో జ్ఞానాన్ని అందించినటువంటి అందరి ***ఆధ్యాత్మిక గురువులకు,*** అన్ని ***ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలకు,*** అన్ని ***స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ*** లకు, నాకు భౌతిక శరీరాన్ని ప్రసాదించిన నా తల్లిదండ్రులు పూజ్యనీయులు ***శ్రీ బి. రామచంద్రారెడ్డి మరి శ్రీమతి బి. నాగలక్ష్మి*** లకు,

నాలోని పుస్తక రచయితను మేల్కొలిపి నన్ను ప్రోత్సహించిన ***శ్రీ సావిత్రి దేవి పిరమిడ్ ధ్యానకేంద్రము*** దిల్‌సుఖ్‌నగర్, హైదరాబాద్ నిర్వాహకులు ***శ్రీ ఓషో ప్రసాద్*** గారికి,

నా జ్ఞానము ఈ పుస్తకము ద్వారా వెలుగులోకి రావడానికి పుస్తక ముద్రణలో తమ యొక్క సంపూర్ణ ఆర్థిక సహాయము అందించిన సాయిరామ్‌నగర్, కర్మన్‌ఘాట్, హైదరాబాద్ వాస్తవ్యులు ***శ్రీ బుస్సు సుధాకర్ రెడ్డి మరి శ్రీమతి బుస్సు సబిత*** లకు,

నాకు ఎల్లవేళలా తోడుండి నా ధ్యాన ప్రచారములోను మరి ఈ పుస్తక రూపకల్పనలోను నాకెంతో సహాయ సహకారాలు అందించిన నా ప్రియమిత్రులు ***వై. లక్ష్మారెడ్డి, వెంకట్ నారాయణ రెడ్డి*** లకు,

ఈ పుస్తకము యొక్క ప్రూఫ్ రీడింగ్‌లో సహాయ పడిన ***శ్రీమతి గీతాంజలి మరి శ్రీమతి జ్యోతి*** లకు,

ఈ పుస్తకము యొక్క కవర్ డిజైనింగ్‌లో నాకు తోడ్పడిన నా మిత్రురాలు సుప్రియ మరియు మిత్రుడు కార్తీక్‌లకు,

ఈ పుస్తకము డి.టి.పి చేసినటువంటి ***శ్రీ కె. వీరారెడ్డి, శ్రీమతి*** కె. ***వనజ*** లకు,

నా ద్వారా బయటకు ప్రవహించిన జ్ఞానంనకు ఆ జ్ఞానానికి మూలమైన ***భౌతిక మరి ఆది భౌతిక గురువులకు,*** సమస్త సృష్టి కి మరి అంతటికి మూలమైన ఆ ***పరమాత్మకు,***

నా కృతజ్ఞతలు

ముందుమాట

"యద్భావం తద్భవతి"

(or)

" ఎవరి వాస్తవాలకు వారే సృష్టికర్తలు"

(or)

మన జీవితానుభావాలకు సంపూర్ణంగా మనమే బాధ్యులం"

(or)

" As you sow, so you reap"

" As is with in so is without "

(or)

" You create your own Reality"

(or)

We are completely responsible for our own life experiences"

పై విధంగా ఎందరో మహానుభావులు ఒకే ఆధ్యాత్మిక సత్యాన్ని పరిపరి విధాలు నొక్కి వక్కాణించారు. అందరు చెప్పింది ఒక్కటే. నీ అంతరంగంలోని 'భావనే' నీ బహిర్గత జీవితంలో అదే రూపంలో సంభవిస్తుంది. (As is your inner feeling, so is your outer experience). మానవజీవితం భావనాత్మకం. ఆధ్యాత్మికంగా త్రికరణములైన వాక్కులు, మనస్సు మరి కర్మలు ఎట్లుండిననూ మన హృదయంలోని భావనే ప్రధానం! కావున మనము మాట్లాడే మాటలు గాని, చేసే ఆలోచనలుగాని చేసే కర్మలు గానీ ఆ భావం లేకుంటే అవి బాహ్యంలో సంభవించవు! అదే..... భావనాశక్తి (The power of emotion). అంటే!! మన అంతరంగంలోంచి వెలువడే భావనయే బాహ్యంలో మన భవితగా మారుతున్నది... అదే శ్రీకృష్ణుల వారు సుమారు ఐదువేల సంవత్సరముల క్రిందట భోధించిన "యద్భావం తద్భవతి".

ఈనాడు మానవుడు మనసు కేంద్రంగా జీవిస్తున్నాడు (Mind-centered living) కాని మనము మానవదేహాలలో కొలువుండే దైవాలము ! మనము ఇపుడు **ఆత్మ** కేంద్రంగా జీవించాలి!! అదే అపుడు మన త్రికరణాలలో మన యొక్క భావన లేదా ఆ 'అనుభూతి" ఉంటుంది. అప్పుడు మనము నిజంగా జీవిస్తాము. లేకపోతే

మునుపటిలాగా గడుపుతాము. అందుకే అన్నారు " మానవుడు జీవించటం లేదు, జీవితాన్ని గడుపుతున్నాడు" (Man is not living, but he is spending his own life)

హృదయంలో ఆ భావన లేదా అనుభూతి కొరవడితే గడపటమే కదా జీవితం! అనుభూతి ఉంటేనే కదా జీవించటం!! మరి అదే కదా ఆత్మకేంద్రంగా జీవించటం (Soul Centred Living or Heart Centred living) ఈ విషయాల యొక్క విశేష వివరణాత్మక విశ్లేషణయే "భావనాశక్తి" అను పుస్తకము.

ఈ పుస్తకమొక "ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన సమీకరణ" (Collective sprirtual knowl-edge) తుమ్మెద ప్రతి పువ్వులోంచి మకరందాన్ని స్వీకరించినట్లుగా ఈ పుస్తకంలో ఆధ్యాత్మికం జ్ఞానం ఎందరో మహానుభావుల పవిత్ర వాక్కుల్లోంచి, గ్రంథాలోంచి స్వీకరించబడినది. మనది "వసుదైక కుటుంబకమ్" (విశ్వమానవాళి అంతా ఒకటే కుటుంబము). కావున ఆధ్యాత్మికత ధ్యానం, జ్ఞానం ముఖ్యము తప్పించి మతాలు, సంప్రదాయాలు, ఆధ్యాత్మిక సంస్థలు, గురువులు ప్రధానం కాదు. ఏం చెప్పారన్నదే ప్రధానం కాని ఎవరు చెప్పారు అన్నది కాదు కదా ప్రధానం ! మానవుడు దివ్యాత్మ స్వరూపుడిగా రూపాంతరం చెందే అమృత ఘడియలు ఆసన్నమైనాయి. అపుడా భూతల స్వర్గంలో విలసిల్లేది కేవలం ఆధ్యాత్మికత (Spiratuality)) ధ్యానం(Meditation) మరి జ్ఞానము అంతే తప్పించి ఇంకే మతాలు, సంప్రదాయాలు, ఆధ్యాత్మిక సంస్థలు కావు! కావు!! కావు!!!

ఆటవిక మానవుడు "శరీరక శక్తి" (Physicals Strengh) తో అదే ప్రధానంగా జీవించాడు. అటు పిమ్మట నాగరిక మానవుడు "మానసికశక్తి" (Mental Strengh) తో, అదే ప్రధానంగా జీవించాడు. ఇకపై మానవుడు బుద్ధిశక్తితో, బుద్ధి ఆధారంగా జీవిస్తాడు. బుద్ధిలోనే కదా జ్ఞానముండేది. అంటే జ్ఞానమాధారంగా జీవిస్తాడు. భవిష్యత్తు శారీరక శక్తిది కాదు మరి మానసిక శక్తిదీ కాదు, జ్ఞానశక్తిది (Knowledge is power) అన్నది ఒకప్పటి మాట ఇపుడు (The power of Knowledge) మరి ఈ జ్ఞానము మనకబ్బేది 'ధ్యానం' వలన! కావున

ధ్యానమ్ శరణమ్ గచ్ఛామి !

జ్ఞానమ్ శరణమ్ గచ్ఛామి !!

దైవం శరణమ్ గచ్ఛామి !!!

అటువంటి ఒకానొక జ్ఞానవీచికయే ఈ భావనాశక్తి.

విషయ సూచిక

పరిచయము

ప్రతి మనిషి తాపత్రయపడేది జీవితంలో విజయం సాధించడానికే! అనునిత్యం ఆనందించడానికే !! శారీరకంగా నైనా, మానసికంగానైనా మరి ఆధ్యాత్మికంగానైనా స్వస్థత పొందడానికే!!! మరి చక్కటి ఆరోగ్యంతో, మానసిక ప్రశాంతతో సామరస్యమైన సంబంధ బాంధవ్యాలతో మెరుగైన ఆర్థిక స్థోమతతో తన ప్రతి ప్రయత్నంలోనూ విజయ వరంవరతో విరాజిల్లడానికే! వీటన్నింటినీ అనుభవిస్తూ నిత్యమూ ఆనందోలికలతో తెలియాడేందుకే! అయితే ఈనాటి మానవుల పరిస్థితి ఏమిటి? శారీరక అస్వస్థతలతో మానసిక అశాంతితో, విరిగిపోయిన సంబంధాలతో, ఆర్థిక లేమితో, ఓటమితో తమ జీవితాల్ని మృగ్యం చేసుకుంటున్నారు మరి దు:ఖసాగరంలో మునిగి తేలుతున్నారు. మరి పరిష్కారం ఏమిటి?... ఏమిటి??..... ఏమిటి???...... పరిష్కారం ఒక్కటే మానవుడు జీవించే శాస్త్రాన్ని *(Science of living)*, జీవించే కళను *(art of living)* ను తెలుసుకోవడమే. అంటేఈ రెండింటిని మనకు నేర్పే ఆధ్యాత్మికశాస్త్రము *(Spritual Science)* ను సమగ్రముగా, అర్థం చేసుకోవాల్సిందే! ఆధ్యాత్మికత అన్నది ఒక మహాసాగరము. ఈ సాగరంలో " యద్భావం తద్భవతి " అన్నదొక కెరటం ! ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో ' భావన ' చాలా ప్రధానమైనది.

మరి పైన చర్చించినవన్నీ సాధించుకొని జీవితంలో ఏరంగంలోనైనా విజయం సాధించిడానికి మరి ఆనందంగా ఉండడానికి మనము కొన్ని భావాలను ఔపాసన పట్టాలి! ఈ భావాలను మన జీవితాల్లో సాధన చేస్తే మన జీవితం నవరస భరితముగా అంగరంగ వైభవముగా మారి పోతుంది. అవేంటో చూద్దామా మరి ?

– అరవింద్

భావనా శక్తి

(The Power of Emotion)

ముందుగా మనం తెలుసుకోవాల్సిన సత్యాలు

★ మనం దైవత్వాన్ని పొందడానికి ప్రయత్నించే మానవులము కాము! నిజానికి మనము మానవత్వాన్ని అనుభవించడానికి దిగి వచ్చిన దైవాలము!

★ దైవత్వము అన్నది మనకు ఎల్లప్పుడూ అనుకూలంగానే ఉంటున్నది. మరి అది ఎప్పటికీ మనకు ప్రతికూలంగా లేదు. అలా ఉంటే అది దైవత్వమే కాదు.

★ మనము ఏది అడిగితే అది ఇవ్వడానికి దైవత్వము ఎల్లప్పుడూ సిద్ధముగానే ఉన్నది. మరి మనము మన మాటల ద్వారా, ఆలోచనల ద్వారా, భావాల ద్వారా, సంజ్ఞల ద్వారా మనము నిరంతరమూ దైవత్వంతో సంభాషణలు జరుపుతున్నాము.

★ ఏది ఏమైనా "యద్భావం తద్భవతి"! మనం దైవత్వంతో సంభాషణలు జరిపేటప్పుడే అవి మాటలైనా, ఆలోచనలైనా, భావాలైనా సంజ్ఞలైనా భావనే *(feeling)* ప్రధానం!!

★ అన్నింటికన్నా అత్యంత శక్తివంతమైన నెగెటివ్ శక్తి కల్గియున్న భావన భయం. *(fear)*. మరీ ఈ భయంలోంచే అన్ని నెగెటివ్ భావాలు పుట్టుకొస్తున్నాయి.

★ ఈనాడు మానవుడి హృదయాంతరాలలో 'భయం' పాతుకు పోయింది. అందుకే మానవుడి జీవితం భయభ్రాంతులతో అస్తవ్యస్తమై అతలాకుతలమై అంధకార బంధురమై పోయింది.

★ అత్యంత శక్తివంతమైన పాజిటివ్ శక్తిగల భావన ప్రేమ *(Love)*. ప్రేమకు మించిన శక్తి ఈ సృష్టిలో లేదు. మానవ హృదయంలోంచి వెలువడే అత్యంత శక్తివంతమైన భావన "ప్రేమ"!

★ ప్రేమ అన్నింటినీ స్వస్థత చేయగలదు. ప్రేమకు మించిన ఔషధము లేదు *(Love is a miraculous cure)* అన్ని శారీరక సమస్యలను, మానసిక

సమస్యలను, ఆధ్యాత్మిక పరమైన సమస్యలను పరిష్కరించగల్గిన శక్తి ప్రేమకు తప్ప మరిక దేనికీ లేదు. ప్రేమశక్తి అన్ని మానసిక జాడ్యాలను, అన్ని సంబంధ బాంధవ్యాలను అన్ని ఆర్థిక సమస్యలను ఓటమికి సంబంధించిన అన్ని సమస్యలను నయం చేయగలదు.

★ నిజానికి స్వచ్ఛమైన ప్రేమ అనునది "మనల్ని మనం ప్రేమించుకోవడముతో *(Loving ourselves)* ప్రారంభమవుతుంది. మనల్ని మనం నిజంగా సంపూర్ణంగా ప్రేమించుకున్న నాడు మనకు జీవితం అన్ని కోణాల్లోనూ అనుకూలిస్తుంది.

★ మనల్ని మనం నిజంగా సంపూర్ణంగా ప్రేమించుకోవాలంటే మనల్ని మనము సంపూర్ణంగా క్షమించుకోవాలి *(Completely forgiving ourselves)* మరి తక్కిన వారందరినీ కూడా సంపూర్ణంగా క్షమించేయాలి.

★ మన శరీరంలో ఏదైనా అనారోగ్యముంటే మొదట ఎవరిని క్షమించాలా అని మన హృదయాల్లో వెతుక్కోవాలి. ఎందుకంటే అన్ని అనారోగ్య సమస్యలూ చిన్న గాయం నుండి పెద్ద ఎయిడ్స్ వరకు ఈ క్షమాతత్త్వం లేకపోవడము వలననే సోకుతున్నాయి.

★ మనల్ని మనము సంపూర్ణంగా క్షమించుకుని తక్కిన వారందరినీ కూడా సంపూర్ణంగా క్షమించివేస్తే "కర్మ" కూడా క్షయమైపోతుంది.

★ కావున నిజమైన ఆధ్యాత్మిక అంటే స్వచ్ఛమైన కారణరహితమైన ప్రేమతోనూ*(unconditional Love)* మరి క్షమాతత్త్వముతో *(forgiveness)* నూ జీవించడమే!

★ మరి ఆధ్యాత్మికత మొదలయ్యేది మన స్వంత సహజమైన శ్వాసను మనము గమనించడం ద్వారా *(observing our own natural breathing process)!* అంటే శ్వాసమీద ధ్యాస ద్వారా!! అంటే ఆనాపానసతి ధ్యానం ద్వారా!!!

★ ఈ 'శ్వాస మీద ధ్యాస' అనునది ఆధ్యాత్మక జీవితానికి అరంగేట్రం!

★ 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ఉంచడమే సరియైన ధ్యానపద్ధతి.

★ ఈ 'శ్వాస మీద ధ్యాస' అనునది మనల్ని మనో శూన్యుల్ని చేసి మన స్వంత ఆత్మతత్త్వాన్ని మనకు తెలియజేస్తుంది.

1

ప్రేమ

అన్ని మతాలు, సంప్రదాయాలు మానవుడి గుండెలో గుబులు పుట్టించే మరి హృదయాన్ని భయంతో నింపే విధంగానే నిర్మితమయ్యాయి. ప్రతి మతానికి, సంప్రదాయానికి ఆధారము 'భయం'. భయం ఆధారంగానే ప్రతి మతం పుట్టుకొచ్చింది. ఇలా కొన్ని తరాలుగా మానవజాతిని 'భయం' అనే భావన పీడిస్తోంది.

మానవుడు పాపాత్ముడనే, మానవజన్మ లోపభూయిష్టమైనదనే ప్రతి మతమూ భోధిస్తుంది. "నీవు పరిపూర్ణుడవు కాదు. ఇంకా నీలో ఏదో లోపముంది" అనే అన్ని మతాలు ఘోషిస్తున్నాయి. ఫలానా వ్యక్తే పరిపూర్ణుడు *(Perfect Man)* అన్ని కొందరిని ఆదర్శవంతులుగా నిలిపి, దైవత్వమును అందుకోవాలంటే పరిపూర్ణత సాధించాలని కొన్ని నీతి నియమాలను ప్రవేశపెట్టారు. వాటిని పాటించకపోతే నరకము ప్రాప్తిస్తుందని, సకల కఠిన శిక్షలూ అనుభవించక తప్పదని బాగా మానవజాతి నరనరాల్లోకి ఎక్కించారు. అదే మతాలకనుగుణంగా, అవి నిర్దేశించిన నీతినియమాలను పాటిస్తూ ఉంటే పరలోకంలో స్వర్గంలో మనకు స్థానముంటుందని అది అందుకోవటమే మానవధ్యేయమని మానవ మస్తిష్కంలోనికి నూరిపోశారు. ఎప్పుడైతే తాను పరిపూర్ణుడు కాదని, తనలో ఏదో లోపముందని మానవుడు భావిస్తాడో, ఆ తీవ్ర అపరాధ భావం భయాన్ని అతని మదిలో సృష్టిస్తుంది. ఎపుడైతే మానవుడు భయంతో ఉంటాడో అప్పుడు సులువుగా ఎవ్వరికైనా లొంగుతాడు.

ఉదాహరణను గమనించండి. "రేయ్! చింటూ! నువ్వు అమ్మ ఐస్‌క్రీము తినొద్దంటే తిన్నావు కదా! ఉండు అమ్మకు చెబుతాను" అని ఒక అక్క తన తమ్ముడిని బెదిరిస్తుంది. వాడా భయంతో ఆ అక్క మాట వింటాడు. ఇది చిన్న తరహా శక్తిని దొంగలించే ఆట! మరి ఇన్ని తరాలుగా మతాధికారులు, రాజకీయ నాయకులు ఆడింది పెద్ద ఎత్తున సాగిన శక్తి దొంగతనం అనే ఆట! మరి సత్యమేమిటి?....

★ నిజానికి 'భయం' అనేది లేదు. ఎలాగైతే వెలుగు లేనపుడు చీకటి ఉంటుందో, అలాగ మానవ హృదయాల్లో ఉండాల్సిందేదో, లేదు కాబట్టి భయముంటున్నది.

★ మనమే మాత్రము అపరాధ భావం (తప్పు చేశానేమోనన్న భావన) తో ఉండనక్కరలేదు. ఎందుకంటే ఈ సృష్టిలో తప్పనేదే లేదు. నిజానికి తప్పుంది అంటే "అయ్యో నేను తప్పు చేశానేమో నన్న భావనే అసలు తప్పు !

★ నిజానికి స్వర్గనరకాలు లేవు. కాని సృష్టిలో కోట్లానుకోట్ల లోకాలు వివిధ పౌనఃపున్యస్థాయిలలో వ్యవస్థితమౌతున్నాయి. ఆయా లోకాలకనుగుణంగా అక్కడి వాతావరణ పరిస్థితుల అనుసారము జీవరాశులు మనుగడ సాగిస్తున్నాయి. మనకు తెలియనంత మాత్రమున లేక చూడలేనంత మాత్రమున అవి లేవనుకోవడం పొరపాటే ! ఉదాహరణకు మీరు న్యూయార్క్ మహానగరాన్ని చూడలేనంత మాత్రమున లేక మీకా నగరం గురించి తెలియనంత మాత్రమున అది ప్రపంచంలో లేదనటం ఎంతవరకు సమంజసం చెప్పండి?

★ మానవుడు ఏవో, ఆ మతాలు రాసిన లక్షణాలను పుణికి పుచ్చుకుని పరిపూర్ణత సాధించటానికి లేదు. ఎన్నో లక్షల సంవత్సరాల చైతన్య పరిణామ క్రమములో సృజింపబడ్డదే మానవజాతి! మానవుడిగా పుట్టడమే పరిపూర్ణత!! అందుకే ఓషో అంటాడు. *"You are born perfect you no need to become Perfect* నీవు పుట్టుకతోనే పరిపూర్ణుడవు. మరి పరిపూర్ణుడయ్యేందుకు నీవేమీ చేయనక్కరలేదు". అందుకే పెద్దలు కూడా అన్నారు, మానవ జన్మ మహోత్కృష్టమైనది మరి దుర్లభమైనది అని అన్నారు. కదా! నిజానికి సృష్టిలో ప్రతి జీవరాశి తానున్న ప్రతి స్థితిలోనూ పరిపూర్ణత *(Perfection)* లోనే ఉంది. మరి నిరంతరం తన చైతన్యాన్ని వ్యాపింపజేసుకుంటోంది *(All are perfect yet expanding)* ఇంతకు ముందే చర్చించుకున్నట్లుగా, దైవత్వానికి *(Godhood)* ఎదిగేందుకు తపిస్తున్న మానవులం *(Man)* కాదు మనం! నిజానికి మనమంతా మానవత్వాన్ని *(human hood)* అనుభవించడానికి దిగివచ్చిన దేవుళ్ళము *(fallen angels)* ! *(We are not human beings to raise into spiritual level. but we are spiritual beings experiencing human form)* కావున నిజంగా ఆధ్యాత్మికత అంటే ఏదో ఇంకొలా అవడం కాదు. ఉన్నదున్నట్లుగా జీవించటమే అసలైన ఆధ్యాత్మికత *Spirituality is not becoming but it is being.*

అందుకే అన్నారు ఈ దేహమే దేవాలయము మరి అందులో నివసించే జీవుడే దేవుడు" అని ! " దేహో దేవాలయ ప్రోక్తో జీవద్దేవో సనాతనః " మరి

దివ్యజీవులమైన మన సహజలక్షణాలు భయం *(fear)* మరి దుఃఖం*(suffer)* కాదు. ఎప్పుడైతే ఉండాల్సింది లేదో అక్కడ భయం ఉంది అని ఇదివరకే చెప్పుకున్నాము. మరి అక్కడుండాల్సింది ప్రేమ *(Love)* మరి ఆనందం *(happiness)*. భయమనేది మానవున్ని ఎంతగా కృంగదీస్తారో ఈ ప్రేమ అంత ఉన్నతంగా తీసుకెళ్తుంది. ఇన్నాళ్ళుగా ఇన్నేళ్ళుగా 'భయం' కేంద్రంగా మానవుడు సకల అవస్థల పాలు అయ్యాడు. సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో విలసిల్లక, శారీరక అనారోగ్యాన్ని సృష్టించుకున్నాడు. నిత్యయవ్వనుడై శోభించక ముసలితనాన్ని సృష్టించుకున్నాడు. అందరితో కలిసి మెలిసి ఆనందాన్ని పంచుకొని పెంచుకొనకుండా దు:ఖాన్ని అనుభవిస్తూ, దు:ఖింపజేస్తూ దు:ఖాన్ని పెంచుతున్నాడు. చక్కటి సంబంధ బాంధవ్యాలతో ఎంతో సామరస్యంగా జీవించక ఉన్న సంబంధాలన్నీ తెంచేసుకుంటూ అందరి మధ్యా ఏకాకిలా కాలం వెళ్లబుచ్చుతున్నాడు: ఈ సృష్టి సకల సంపదల్ని అనంతంగా కల్గియున్నది. దేనికీ ఎక్కడా కొరత లేదు. పరిమితి లేదు. ఇది అర్థం చేసుకొనక బీదరికంతో, సకల కష్టాలతో కొరతతో, లేమితో బాధపడుతున్నాడు. మానవుడికున్న స్వేచ్ఛా సంకల్పశక్తి మరి మనోశక్తి అమోఘమైనది. ఈ శక్తినుపయోగించి తన జీవితంలో తన జైత్రయాత్ర కొనసాగించక ఓటమిలోగిట్లో విలవిలలాడుతున్నాడు. గుర్తుంచుకోండి, ఇవన్నీ మానవుడి హృదయంలోని 'భయం' కేంద్రంగా ఉత్పన్నమైనవే! మీరు గుర్తించినా గుర్తించకపోయినా అన్ని నెగెటివ్ భావనలూ 'భయం' లోంచే జనిస్తున్నాయి. మరి ఇంతటి నెగెటివ్ పరిస్థితులను సైతం తన స్పర్శతో స్వాంతతనొసగే, స్వస్థత చేకూర్చి స్వస్థితిని ప్రసాదించే ఏకైక శక్తి ప్రేమశక్తి *(Love Energy)* ప్రేమకంత శక్తి ఉంది. ఎలాగైతే సకల నెగెటివ్ భావనలు భయంలోంచి ఉత్పన్నమౌతున్నాయో అలాగే ఈ ప్రేమలోంచే అన్ని పాజిటివ్ భావనలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి. నిజానికి ఈ సృష్టిసాగేది ప్రేమశక్తితోనే!

దైవత్వాన్నే గనుక నిర్వచించమంటే ఒక విధంగా 'ప్రేమ' అని చెప్పవచ్చును. *Love is God* అన్నారు కదా! ఒక పులిబిడ్డ పులే అవుతుంది. ఎప్పటికీ పిల్లి కాజాలదు. కనుక, దివ్యత్వం యొక్క మరి ఆ ప్రేమతత్వం యొక్క సంతానం ఆ దైవత్వమే మరి ఆ ప్రేమతత్త్వమే అయితీరుతుంది. అందుకే అన్నారు. *" Your true essence is love and all else is illusion"* (నీ యొక్క నిజతత్త్వము ప్రేమ మరి తక్కినదంతా మాయ అని!) అందుకే దివ్యజ్ఞాన ప్రకాశం *(Enlightenment)* పొందిన ఏ మహనీయుడైనా, ఏ మహనీయురాలైన తక్కిన వారందరినీ " ప్రేమ స్వరూపులారా" అని సంభోధిస్తారు.

నిజానికి మనము ఆత్మ స్వరూపులం! ఆ ఆత్మయొక్క తత్త్వమే "ప్రేమ తత్త్వము" ! మీరు గమనించారో లేదో "నేను" అని మీరు ఇతరులకు చూపించేటప్పుడు మీ చూపుడు వేలు హృదయస్థానంలోనికి వెళ్తుంది. మెదడు దగ్గరికి కాదు. హృదయస్థానమే ఆత్మస్థానం! మరి ఆ యొక్క ప్రేమ సామ్రాజ్యము!! మెదడులో ఉండే మనసు నీ నిజతత్త్వము కాదు. సమాజము నుంచి నీవు విన్నవి, చూసినవి, మాట్లాడినవి, ఆలోచించినవి, భావించినవి, అనుభవించినవి అన్నీ ఆ మెదడు స్థానంలో, మీ మనసులో నిక్షిప్తమై యుంటాయి. మీరు మీ మనసు కాదు. మీరు మీ హృదయం, మీ ఆత్మ మీరు ప్రేమ స్వరూపులు!

సరే, ఇంతకీ ఈ ప్రేమ అంటే ఏమిటి?

'ప్రేమ భావన' అంటే ....? ఒక తల్లికి బిడ్డకు ఉండే ప్రేమా? తండ్రి కొడుకుకు మధ్య ఉండే ప్రేమా? భార్యా భర్తకు మధ్య లేదా ప్రేమసి ప్రియులకు మధ్య ఉండే ప్రేమా? గురుశిష్యులకు మధ్య ఉండే ప్రేమా నిజమైన మరి స్వచ్ఛమైన ప్రేమ అంటే ఏమిటి???........పై వాటిలో ఏ ప్రేమను తీసుకున్నా అది పరిమితమైనది మరి ఒక బంధముతో కూడుకుని ఉన్నది. ఒక కారణముతో ఒక ఆశతో *(expectation)* ను మరి ఒక స్వార్ధంతోనూ కూడుకుని ఉన్నది. ఒక తల్లి తన బిడ్డను ప్రేమించినట్లు ఇంకొకరి బిడ్డను ప్రేమించగలదా? ఒక తండ్రి తన కొడుకును ప్రేమించినట్లు ఇంకొకరి ఆ కొడకును ప్రేమించగలడా?.. ఇలా చెప్పుకుంటూపోతే పై ప్రేమలన్నీ ఒకరిపైనో లేక ఒక విషయంపై కేంద్రీకృతమైనవే! కాని స్వచ్ఛమైన ప్రేమ *(Pure Love)* ఎలాంటిది, ఎవరిమధ్య ఉంటుంది అంటే స్వచ్ఛమైన ప్రేమ అపరిమితమైనది, బంధ రహితమైనది, ఆశలకు, స్వార్థాలకు అతీతమైనది మరి ఏ కారణము లేకుండా జనించేది అదే కారణ రహితమైన ప్రేమ' *(Unconditional love)* స్వచ్ఛమైన ప్రేమ కారణరహితమైనది ఏకారణము లేకుండా పుట్టుకొచ్చేదే! ఒక వ్యక్తినిగాని, వస్తువు గాని, విషయాన్ని గాని ప్రేమించడానికి ఏ కారణము అవసరము లేదు! ఏ కారణం లేకుండా జనించేదే అసలైన ప్రేమ!

మరి, ఈ యొక్క స్వచ్ఛమైన ప్రేమను మనకు ఎవరు అందివ్వగలరు? మన హృదయం 24 గంటలూ ఈ ప్రేమ కోసమే పరితపిస్తున్నది. హృదయానికి ఆహారం ప్రేమ! మరి ఈ విధంగా నిత్యమూ ఈ ప్రేమను మనకు అందిస్తున్న కేంద్రాలు రెండున్నాయి. ఒకటి ఈ 'సృష్టి' (సృష్టి, దైవత్వము, దైవం, దేవుడు, పరమాత్మ, మూల చైతన్యము, ఆదిశక్తి పరాశక్తి భగవంతుడు,*God*..................ఈ పదాలన్నింటికీ

అర్థం ఒకటే! ఏదైతే ఈ ఉనికి *(existence)* లో ఉన్నదో అదంతా సృష్టే కనుక! ఇక్కడ 'సృష్టి' అన్న పదం వాడబడుతోంది. ఎందుకంటే, కొన్ని తరాలుగా మనము పదాలతో *(words)* మరి పద్ధతులతో *(Customs)* మనల్ని మనం ఇరికించుకుని అసలు సత్యాన్ని మరచిపోయాము! ఎవరో అన్నట్లు ఏ మూల చూసినా ప్రతిధ్వనే తప్ప అసలు ధ్వని విన్పించదు.

సృష్టి నన్ను నన్నుగా ప్రేమిస్తున్నది. మిమ్మల్ని మీరుగా ప్రేమిస్తున్నది. అన్ని జీవరాశులను వాటి వాటిని వాటిలాగనే ప్రేమిస్తున్నది. తప్పొప్పులను, మంచి చెడులను, పాప పుణ్యాలను, న్యాయా న్యాయాలను ఖరీజు చేయకుండా, ఏ తీర్మానాలూ చేయకుండా సకల చరాచర జగత్తులోని సకలప్రాణికోటి పట్ల కారణ రహితమైన ప్రేమ *(Unconditional Love)* ను కురిపిస్తున్నది. కావున కారణరహితమైన ప్రేమను అందించే ఒక కేంద్రం ఈ సృష్టే! మరి ఇంకొక కేంద్రం ఏమిటి? ఆలోచించండి...........? సృష్టి తరువాత ఉన్నదున్నట్లుగా, మిమ్మల్ని ప్రేమించేది 'మీరు' మాత్రమే! కావున 'మిమ్మల్ని మీరుగా' ప్రేమించేది ఒకటి 'సృష్టి' ఆ తర్వాత 'మీరు' మాత్రమే!

మిమ్మల్ని మీరుగా ప్రేమించేది మీరు మాత్రమే! అవును నిజము! మీ ఉనికి పట్ల మీకు అపారమైన ప్రేమ పొంగిపొర్లుతోంది. కానీ సమాజమును గమనించి మీరేర్పచుకున్న మీ స్వంత మనసే దానిని ఉపరితలంలోనికి ప్రవహింపనివ్వకుండా ఆపుతున్నది. మీరు చిన్న పసికందులుగా ఉన్నపుడు మిమ్మల్ని మీరు ఇలానే చాలా స్వచ్ఛంగా ప్రేమించుకునేవారు. మీరు పరిపూర్ణమైన ప్రేమకు సాక్షులై ఉండే వారప్పుడు ఈ సృష్టికి మీరే కేంద్రాలన్న ఎరుక మీకప్పట్లో ఉండేది. మీ శరీరాన్ని మీరు ఉన్నదున్నట్లుగా ప్రేమించుకునే వారు. మీ శరీరాల్లోంచి వెలువడే మలమూత్రాలను సైతం మీరు ప్రేమించుకునే వారు. మీరప్పుడు జీవితంలోని సచ్చిదానందానికి సజీవ సాక్షాలై ఉండే వారు. మీకప్పుడు జీవితమంటే ఒక ఉత్సవము. భయభ్రాంతుల యొక్క ఛాయలే మీపై వాలేవి కావు. కానీ క్రమక్రమంగా చుట్టూ ఉన్నటువంటి తల్లిదండ్రులను, పెద్దలను, ఉపాధ్యాయులను, గమనించి వారి మాటలను, ఆలోచనా విధానాలను, భావనా రీతులను, నమ్మకాలను మీరు గ్రహించి మీలోనికి అనుమతించారు. ఇంకా న్యూస్ పేపర్లనుంచి, టీ.వీ, రేడియో, ఇంటర్‌నెట్ మున్నగు మీడియా నుంచి ఎన్నో విషయాల్ని మీ హృదయం చుట్టూ పేర్చేసుకున్నారు! ఇవన్నీ కలిసే మీ మనసు *(Mind)* ఇవేవీ అంటక మునుపు, ఏ పదాలతో పద్ధతులతో

మిమ్మల్ని మీరుబంధించుకోక మునుపు మీరు కేవలం హృదయం *(Heart)* లేక ఆత్మ *(Soul)* దానికి తెలిసింది అది కల్గియున్నది మరి ఇవ్వగల్గింది ప్రేమ మాత్రమే! ఇక్కడ సందర్భోచితంగా ఈనాడు క్రైస్తవులు చిత్రీకరిస్తున్న 'జీసస్‌క్రైస్ట్' ఫోటోను గుర్తుకు తెచ్చుకోండి. అందులో అతని యొక్క హృదయానికి ముళ్ళను చిత్రీకరించారు. ఇదెంత చోద్యమో కదా! ఒక కరుణామూర్తి, క్షమామూర్తి మరి, ప్రేమైకజీవి అయిన ఆయన యొక్క హృదయానికి ముళ్ళా? మిత్రులారా! ఇక్కడ ఆయన హృదాయానికి ముళ్ళులేవు. ప్రేమకు అవతారం ఆయన! ఆ ముళ్ళు సమాజం నుంచి మన హృదయం అనే గులాబీ చుట్టూ పేర్చుకున్న మనసే ! ఆ ముళ్ళు ఉన్నవి నిజానికి మన హృదయాలకు! అందుకే మనం ప్రేమ పూర్వకంగా లేము. అందుకే ఏదో మన హృదయాల్లో అసంతృప్తి ఉండనే ఉన్నది. అందుకే మనం దేనికొరకో నిరంతరం తపిస్తున్నాము.

ఆ ముళ్ళే జాతి వివక్షతను మతయుద్ధాలను, ప్రపంచంలో అశాంతిని, సంబంధ బాంధవ్యాలలో సఖ్యత లేకపోవటాన్ని, పేదరికాన్ని, అనారోగ్యాలను, అపజయాలను సృష్టిస్తున్నాయి. కావున సమాజం నుంచి మనము అనుమతించి తీసుకున్న ఆ సామాజిక మేధను*(Soceital consciousness)* ను మొదట తొలగించుకోవాలి. దీన్నే ఓషో *" first kill the Society in you "* అంటారు. ఎందుకంటే ఆ చెత్తాంతా ఉన్నపుడు మీ ఉనికిలో మీరు లేరు. అంటే మీ తత్త్వమైన ప్రేమ హృదయంలో లేదు కనుక, ఉండాల్సింది లేదు కనుక 'భయం' ఆ స్థానంలో తిష్టవేసుకుని యున్నది. అందుకే పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ వ్యవస్థాపకులు బ్రహ్మర్షి సుభాష్ పత్రి గారు "ముక్తి అంటే చాలా చక్కగా చెప్పారు. ఆత్మ యొక్క అభయత్వమే ముక్తి ! లేదా ఆత్మలోని అభయము దానిపేరు మోక్షము" *(The fearless state of soul or heart)* ఎప్పుడైతే ఆత్మలో, హృదయంలో భయం లేదో అక్కడ ఇక మిగిలుండేది ప్రేమ మాత్రమే! అదే మీ యొక్క నిజతత్త్వము అని వారు ఎంత చక్కగా పలికారో కదా! ఇంత పెద్ద కాన్సెప్ట్‌ను ఆయన ఇంత చిన్న వాక్యంలో చాలా అద్భుతంగా ఇమిడ్చేశారు

మీరు చిన్న పిల్లలుగా ఉన్నపుడు మీకు తెలిసింది ఈ ప్రేమ, మాత్రమే! అదే నిజమైన మీరు. కావున, చిన్న పిల్లవాడిగా ఉండు, *(Be a Child)* అని గౌతమబుద్ధుడు ప్రభోదించారు. ఇంకా "దేవుని సామ్రాజ్యంలో ప్రవేశించాలంటే మీరు మొదట పసిపిల్లలై పోవాలి. *(If you want to enter into kindom of 'God' you have to become a*

child) అని జీసస్ క్రైస్ట్ చెప్పియున్నాడు కదా! *your true essence is Love and all else is illusion"* నీ యొక్క నిజతత్త్వము ప్రేమ తక్కినదంతా మాయ అని చెప్పబడి యున్నది. ఇలా ఎందరో తత్త్వవేత్తల, సిద్ధపురుషుల, అవతారమూర్తుల భోధనల సారాంశము "ప్రేమ" ప్రేమకు మించిన శక్తి ని మనము ప్రసారం చేయజాలము. అందుకే "ఆత్మప్రేమికులు కండి మాస్టర్స్" *(Love yourselves)* అని రామ్తా పిలుపునిచ్చాడు. కావున ఈ ప్రేమ మౌలికమైన ఆధ్యాత్మిక సూత్రము. ఈ ప్రేమయే ఈనాటి సమస్యా ప్రపంచానికి పరిష్కారము. ప్రేమైక స్థితిలో మనముంటే ఎక్కడ వెలుగుంటుందో అక్కడ చీకటి ఉండజాలదు అన్న విధంగా తక్కిన వికృతులన్నీ పటాపంచలైపోతాయి. హృదయంలో ప్రేమతో నిండియుండము ప్రకృతి. *(naturual)* తక్కినదంతా వికృతి*(un-natural)* . అనారోగ్యాలనే వికృతులు, విరిగిపోయిన సంబంధబాంధవ్యాలనే వికృతులు, పేదరికము, దు:ఖము అనే వికృతులు, అపజయాలనే వికృతులు..,........ఏ సమస్యయైన..... ఏ వికృతియైన ఈ ప్రేమ ముందు నిలువజాలవు *"Love is a miraculous cure"* (ప్రేమ అంతటి గొప్ప ఔషధము మరెక్కడా లేదు) ఈ ప్రేమ ఏ సమస్యనైనా అట్టే మాయం చేసి మనకు స్వస్థతలు చేకూర్చి మన 'స్వస్థితి' మనకు ప్రసాదిస్తుంది.

ఇంతటి ప్రేమలో ఉండే వ్యక్తులు ఇద్దరే ఉన్నారీ భూమండలంలో వారు ఎవరంటే ఒకరు ఒక పసిపిల్లవాడు*(Child)*, రెండవ వ్యక్తి ఒక యోగి*(Master)*, పసిపిల్లవాడికి ఏ మాలిన్యాలు అంటవు. అతడా ప్రేమైక స్థితిలోనే ఉంటాడు. అందుకే పిల్లలు దైవ సమానులు అంటారు. మరిక ఒక యోగి తన స్వంత స్థితిని అవగతం చేసుకుని అతని శారీరక వయసెంత ఉన్నా తన హృదయంలో పరిపూర్ణమైన ప్రేమను బహిర్గతం చేస్తూ నిరంతరమూ ఒక చిన్న పిల్లవాడిలాగే నవ్వులు చిందిస్తూ ఉంటాడు. అందుకే శ్రీ శంకరాచార్యుల వారు "రమతే బాలోన్మత్తవద్దేవ" అన్నారు. అంటే "ఒక యోగి ఉన్మతుడైన ఒక చిన్న పిల్లవాడివలే తనలో తాను రమిస్తుంటాడు" అని అర్థం! ఒక పసిబాలుడు ఆత్మజ్ఞానం గుర్తించని యోగి ! ఒక యోగి ఆత్మజ్ఞానంను గుర్తించిన బాలుడు !!

ఇకపోతే ఈ యొక్క స్వచ్ఛమైన ప్రేమతో తిరిగి మనం ఉండడమెలాగ? అది మన హృదయంలో మనసు పొరల చాటున దాగియున్నది. మరి ఈ మనసు అనే మబ్బుల చాటున దాగియున్న ఆ ప్రేమ అనే సూరీడును మనం సాధించనక్కర లేదు. మబ్బులు విడిపోతే చాలు. సూర్యుడక్కడే ఉన్నాడు. కావున మనసును అరికట్టేస్తే

ప్రేమ పొంగి పొరలుతుంది. ఉప్పొంగి ఉన్నతంగా ప్రవహిస్తుంది. అంటే 'ప్రేమ' ను కొత్తగా సాధన చేసి సాధించుకోవాల్సిన గత్యంతరం మనకు పట్టిలేదు. కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం మరచిపోయిన విషయాన్ని స్మరించుకుంటే చాలు! ఇల్లు పరిశుభ్రముగానే ఉన్నది. కాని పైన చెత్త అంటుకు పోయి వుంది. ఎప్పుడైతే చెత్త ను ఊడ్చేస్తామో అపుడు ఇల్లు శుభ్రమై పోతుంది. కావున ఈ ప్రేమను తిరిగి మనము స్మరించుకోవాలంటే ఒకానొక మార్గం 'ధ్యానం' ధ్యానమంటే ఎన్నో నిర్వచనాలిచ్చారు. ముఖ్యమైనవి మరి అందరికీ తెలిసినవి.

1. యోగ : చిత్త వృత్తి నిరోధ ః !

(చిత్తవృత్తి అంటే మనసు చేసే పనులు అంటే పనులు అంటే ఆలోచనలు. కావున ఆలోచనలను కట్టిపడేయడమే ధ్యానం అని, పతంజలి తన యోగ శాస్త్రంలో ప్రస్తావించారు.)

2. ధ్యానమ్ నిర్విషయమ్ మనః

(మనసులో ఏ విషయాలు లేకపోవడమే ధ్యానము)

3. Meditation is doing nothing - osho

ధ్యానమంటే ఏమీ చేయకుండా ఉండటమే ! అంటే భౌతిక శరీరంతోగాని మనసుతో ఆలోచనలు గానీ ఏమీ చేయకుండా ఉండటమే ధ్యానం అని ఓషో నిర్వచించారు. ఇలా ఎందరో మహనీయులు ధ్యానాన్ని ఎన్నో విధాలుగా నిర్వచించారు. అన్నింటిలోనూ కామన్ పాయింట్ మనసులో ఏ ఆలోచనలు లేకుండా ఉండటము........" ఆలోచనా రహితస్థితి" *(Thoughtless state)* ! అంటే సమాజము నుంచి నేర్చుకున్నదంతా ఆగిపోతే అంటే మనసులోని ఆ ఆలోచనల పొరలు విడిపోతే మనసు లయం అయిపోయి మీరు కేవలం హృదయంతో ఉంటారు. అపుడు మీ యొక్క నిజతత్త్వము బోధపడుతుంది. ఇంతకాలం సమాజిక శక్తులు మరి మీ మానసిక ఆలోచనలతో అణిచివేయబడ్డ ప్రేమ కట్టలు తెంచుకు ప్రవహిస్తోంది. ఈ ప్రేమ శక్తిలోంచే మీ శారీరక, మానసిక, సాంఘీక ఆధ్యాత్మిక సమస్యలన్నీ తొలగిపోతాయి. ఇంకా చెప్పాలంటే సృష్టిలోని సకల పదార్థాలు,సకల ప్రాణికోటి ఈ ప్రేమ శక్తితోనే అనుసంధానమై యున్నాయి. కాస్మిక్ ఎనర్జీ లేక విశ్వమయ ప్రాణశక్తి కూడా ప్రేమే! ఎలాగైతే అగ్గిపుల్లను ముట్టిచ్చి పెద్ద అగ్నిజ్వాలను రగిలిస్తామో అలాగే ధ్యానంలో ఆ కాస్మిక్ ఎనర్జీని, ఆ ప్రేమశక్తిని గ్రహించి మనలోని ప్రేమ అనే అగ్నిజ్వాలను

రగిలిస్తాము. మరి ఈ ధ్యానం ఎలా చేయాలి? *ఒక చోట కూర్చుని గాని (లేక పడుకొని గాని) శరీరాన్ని పూర్తిగా విశ్రాంతి స్థితిలో ఉంచి, కళ్ళు రెండూ మూసుకుని మీలో జరుగుతున్న సహజమైన ఉచ్ఛ్వాస నిచ్ఛ్వాసలను గమనించాలి. మధ్య మధ్యలో ఆలోచనలు వస్తే వాటిని వెంటనే కట్‌చేసి మళ్ళీ మీ యొక్క శ్వాసను గమనిస్తూ ఉండాలి. ఇలా చేయగా చేయగా మీ మనసులోని ఆలోచనల, సాంద్రత తగ్గి ఒకానొక స్థితిలో 'ఆలోచనారహిత స్థితికి' చేరుకుంటారు. ఇలాగ కనీసము మీ వయసు ఎంత ఉంటుందో అన్ని నిమిషాలు సాధన చేయాలి. అదే కనీస సమయము ఆపై మీ ఇష్టము. మీ అంతరాత్మ ప్రభోధాన్ని బట్టి (inner voice or intuition) ఎంతసేపైనా చేయవచ్చు! కావున నిరంతరమూ ధ్యానం చేయడం వలన ద్వారా మనము మరచి పోయిన ఆ పసితనపు హృదయాన్ని ఆ ప్రేమను ఆ దివ్యత్వాన్ని మనము తిరిగి పుణికి పుచ్చు కుంటాము.*

ఇంకా ధ్యానముతో పాటు సరదాగా సాధన చేయడానికి ఇంకొన్ని సాధానా పద్ధతులు ఉన్నాయి. మన హృదయంలోని ప్రేమను ఈ సాధనలన్నీ వెలికితీస్తాయి. ఈనాడు అన్ని సమస్యలకు కారణం ప్రేమ లేకపోవడం మరి పరిష్కారం ప్రేమతో నిండియుండడము. కావున మీ జీవితంలో ఏవైనా సమస్యలున్నాయంటే మీ పట్ల మీకు ప్రేమ ఇంకా సంపూర్ణంగా లేదనే! మరి పరిష్కారం మిమ్మల్ని మీరుగా మీరు ప్రేమించుకోవటమే *(Loving Ourselves as we are)* ఇంకొన్ని సాధనలు చూద్దాము.

సాధన - 1

ధ్యానస్థితిలో కూర్చుని ఊపిరిని గుండెల నిండా తీసుకుని ప్రేమశక్తి మీ హృదయమంతా నిండిపోయినట్లుగా భావించాలి *(you have to feel)* మెల్లగా ఊపిరిని వదులుతూ మీ హృదయాన్ని అలుముకునియున్న భయమంతా మీలోంచి వెళ్ళిపోతున్నట్లుగా భావించాలి! ఇలా 5–10 ని॥ల పాటు చేయాలి. కొన్నిసార్లు వీలుగాక పోతే కళ్ళు తెరుచుకుని కూడా చేయవచ్చు.

సాధన - 2

మన చేతిని హృదయస్థానంలో ఉంచుకుని మనము అబద్ధము ఆడలేము. కనుకనే పెద్దలు వారికి అనుమానమొస్తే " చేతులు గుండెలమీద వేసుకుని చెప్పు " ! అంటూంటారు. మీ కుడిచేతిని మీ హృదయ స్థానంలో ఉంచుకుని " నన్ను నేనుగా నేను ప్రేమించుకుంటున్నాను " *(I Love myself as Iam)* అని చెప్పుకుంటూ గాఢంగా

మీ హృదయంలో భావించండి! ఎందుకు కుడచేయి హృదయస్థానంలో అంటే పైకి మీరు అలా చెప్పుకున్నా మీ మనసు తన ఉనికి కాపాడుకోవటం కోసము మీతో అంగీకరించదు. ఈ మనసు యొక్క గుణాన్నే మానసిక జడత్వము *(mental inertia)* లేదా మార్పును నిరాకరించేధోరణి *(resistance to change)* అని అంటారు. అందరికీ మారాలని, జీవితంలో బాగుపడాలని ఉంటుంది. కానీ ఎందుకు మారరు అంటే ఈ గుణం వల్లనే. ఇది చదవడానికి చాలా సింపుల్‌గా ఉన్నా మన ప్రగతి దీనివల్లనే కుంటుబడిపోయి వున్నది. కావున మనసు నిరాకరించినా కూడా ఆ నిరాకార ధోరణిని కూడా ప్రేమించి (ఒకవేళ మీలో తలెత్తితే) "నన్ను నేనుగా నేను ప్రేమించు కుంటున్నాను" అని సాగిపోండి. ఇలా పది నుంచి ఐదు వందలసార్లైనా చెప్పుకుండి. ఎన్నిసార్లు అనేది మీ స్థితిని బట్టి ఆధారపడియుంటుంది. ఆ విషయం మీకే బోధపడుతుంది.

ఇక్కడ ఈ నిరాకరాధోరణి గురించి కాస్త ప్రస్తావించుకుందాము. ఈ నిరాకార ధోరణి మనల్ని మనం ప్రేమించుకోకుండా, మన బాగును మనమే ఓర్వలేని విధంగా చేస్తున్నది. దీంతో మనమెంతగా పోరాడినా అది వ్యర్థము. ఇది ఒకరకంగా దుర్యోధనుడి లాంటిది. దుర్యోధనుడి వద్దకు రాయబారానికి వెళ్ళిన కృష్ణుడు "దుర్యోధనా ! నీవు చేస్తున్నది. అధర్మమని నీకు తెలుసు. అయినా చేయటం సమంజసమా! అని ప్రశ్నిస్తాడు అపుడు దుర్యోధనుడు నవ్వుతూ " కృష్ణా ! నేను చేస్తున్నది. అధర్మమని నాకూ తెలుసు అయినా చేస్తాను" అంటాడు. అలాంటి దుర్యోధనుడి బుద్ధిలాంటిదే ఈ నిరాకరా ధోరణి అన్నది! మనసుకు తెలుసు అది చెడు లేక నష్టము అని! అయినా కూడా అదే చేయమని మనల్ని ప్రోద్భలిస్తుంది. మనం గమనిస్తే సిగరెట్లు త్రాగటం, మందు త్రాగడం లాంటి వ్యసనాలు వారికి హాని కల్గిస్తాయని త్రాగేవారికే తెలుసు కానీ ఎందుకు త్రాగుతారు? ధ్యానం మంచిది మానవజాతికి ఇప్పుడు అత్యంత ఆవశ్యకమైనది అని తెలుసు. అయినా ఎందుకు అందరూ ధ్యానం చేయరు? ఆలోచిస్తే మనకు బోధపడేది ఒకే ఒకటి అది "వారే వారి ఉన్నతికి వారిని అనుమతించటము లేదని అని ! అంటే మార్పును నిరాకరించే తత్త్వము వారిలో పేరుకుపోయి ఉందని ఇది ఎంత తక్కువగా ఉంటే అంత ప్రగతి ఉంటుంది. ఇది ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే ప్రగతి అంత తక్కువగా ఉంటుంది. కాని ప్రేమ దేనినైనా కరిగించేయగలదు. ఈ నిరాకరా ధోరణిని కూడా ప్రేమించి ఈ సాధన చెయ్యండి!

సాధన - 3

పదే పదే ఉచ్ఛరించుకునే లేదా వ్రాసే వాక్యాలను లేదా సత్యాలను **"అఫిర్‌మేషన్స్"** *(affirmations)* అంటారు. మన సంప్రదాయాలలోని మంత్రాలు ఇలాంటివే. ఎందుకంటే మనము పలికే వాక్కులకు మరి మనం చేసే ఆలోచనలకు శక్తి ఉన్నది. నిజానికి మన మాటలు, ఆలోచనలే మన జీవితాన్ని సృష్టిస్తున్నాయి. కావున " నన్ను నేనుగా నేను ప్రేమించుకుంటున్నాను " అని వ్రాయండి. ఎన్నిసార్లు వీలైతే అన్నిసార్లు ఉదయమూ సాయంత్రమూ వ్రాయండి. అలా వ్రాసేటప్పుడు మీ హృదయంలో మీ పట్ల మీకు ప్రేమ మీకు నిండుతున్నట్లుగా మీరు భావించాలి.

సాధన - 4

ఇది అన్నింటికంటే శక్తివంతమైన సాధన 'దీన్నే లూయిస్.ఎల్.హె *(Louise L Hay)* అను ప్రపంచ ప్రఖ్యాత ఆధ్యాత్మికవేత్త మరి హే హౌస్ *(Hay House)*అను ఆధ్యాత్మిక సంస్థ వ్యవస్థాపకురాలు " మిర్రర్ వర్క్" *(mirror work)* అని పేర్కొన్నారు. మరి ఆవిడే దీనిని ఆవిష్కరించారు!

మనము చిన్ననాటినుండి మనచుట్టూ ఉన్న పెద్దల చేత చాలా అజ్ఞానపు సందేశాల్ని స్వీకరించాము. వారంతా ఈ సందేశాల్ని వారి చూపుడ వ్రేళ్ళు మన కళ్ళవైపు చూపుతూ అన్నారు. ఉదాహరణకు,

→ ఒకటైనా సరిగా చేశావా నువ్వు!

→ అంతా నీ వల్లే !

→ దేనికి పనికొస్తావు నువ్వు !

→ పక్కింటివాళ్ళను చూడు!

→ అందరూ నీలా ఉంటారనుకుంటున్నావా!

→ నీ పేరు పెడితే జరగదు.

→ నీ జాతకము బాగా లేదు.

→ నువ్వు పుట్టావు. ఇక ఇంట్లో కష్టాలు మొదలైయ్యాయి.

→ నువ్వు పుట్టావు మీ తాత చచ్చాడు.

→ చదువుకోకపోతే పైసాకు పనికిరావు.

→ నువ్వేం చేస్తావో తెలీదు నువ్వు ఇంజనీర్‌వి కావాల్సిందే! .... లాంటి ఎన్నో విషయాల్ని మన మనసుల్లోకి చొప్పించి యుంటారు. అందుకే మనమంతా వారి యొక్క ఆశయాలకు, ఆదర్శాలకు అనుగుణంగా జీవితం సాగించలేక మరి మన హృదయానుగుణంగా జీవించ లేక అపరాధ భావంతోను మరి భయంతోను తలెత్తిన అసంతృప్తితోను బ్రతుకు వ్రెళ్ళ గ్రక్కుతుంటాము. నిజానికి మన హృదయాను గుణంగా మనం జీవిస్తే *(follow your heart and lead your life)* చాలు. ఎదుటి వారి ఆదర్శాలను, ఆశయాలను అందుకోవాలని తపించి మన జీవితాల్ని బలిచేసుకోరాదు. మనల్ని మనమే ఎందుకు ఒప్పుకోము అంటే మన మనసుల్లో ఉన్నవారి ఆశయాలు, ఆదర్శాలు, జీవనరీతులు వాటి కనుగుణంగా జీవించలేక పోయినపుడు మన మనసుల్లోని ఆ ఆలోచనలు మనల్ని ఒప్పుకోవు! కావున మనల్ని మనమే ఒప్పుకోక ఎంతో స్వయం ద్వేషాన్ని *(Self hatredness)* కూడ గట్టుకున్నాము. ఇలా అపరాధభావం, స్వయం ద్వేషం, భయము లాంటివి మన హృదయాల్లో పేరుకుపోయి మన జీవితాలు అసంతృప్తితో నిండియున్నాయి. అందుకే మనపట్ల మనకు ప్రేమలేదు. ఇపుడీ పరిస్థితిలోంచి మనము బయట పడాలంటే మనల్ని మనం సంపూర్ణంగా మంచిగా ఒప్పుకుని, మనల్ని మనం అంగీకరించుకోవాలి. అంటే మనల్ని మనముగా మనము ప్రేమించుకోవాలి! ఎలాగంటే మొదట అద్దము ముందుకి వెళ్ళి నిలబడండి. మీ ముఖంలోనికి చూస్తూ.... మీ కళ్ళలోనికి కళ్ళుపెట్టి చూస్తూ నిన్ను నిన్నుగా నేను ప్రేమిస్తున్నాను. " ఐలవ్‌యూ " *(I Love you)* అని చెప్పుకోండి. కొంతమంది మొదటిసారి తమను తాము ఎదుర్కొనలేరు. అద్దం ముందుకు వెళ్ళాలంటేనే భయం వేస్తుంది. కాస్త ఇబ్బందిగా భావించినా తర్వాత తర్వాత చక్కగా చేయగల్గుతారు. కొంతమంది మొదటి నుంచే చక్కగా చేయగల్గుతారు. ఇదంతా వారి వారి హృదయస్థితినిబట్టి ఆధారపడియుంటుంది. అసలే తమ హృదయాల్లో ప్రేమే కరువైన వారికి ఇలా చేసినపుడు మెల్లిమెల్లిగా తమపట్ల ప్రేమ జనిస్తుంది. అంతక ముందు తమను తాము కొంచెం ప్రేమించుకునేవారు. ఇంకాస్త ఎక్కువగా ప్రేమించుకోగల్గుతారు. తమని తాము బాగా ప్రేమించుకోగల్గుతారు. ఇదెలా సాధ్యమంటే?......

మొదట " నిన్ను నిన్నుగా నేను ప్రేమిస్తున్నాను" అన్నపుడు మీరు మీ మనసుని గమనించాలి. మీరలా "నన్ను నన్నుగా నేను ప్రేమించుకుంటున్నాను" అని చెప్పినపుడు మీ మనసు అడ్డు చెప్పే విషయాల్ని గమనించాలి. అదే మానసిక జడత్వం లేదా మార్పుని నిరాకరించే ధోరణి! ఆ మనసు చెప్పే అడ్డంకులన్నీ వినాలి. ఆ అడ్డంకుల వలనే మిమ్మల్ని మీరే ప్రేమించుకోలేక పోతున్నారు. ఆ అడ్డంకులు ఇలాంటివే కావచ్చు,

→ నువ్వెంత నల్లగా ఉన్నావో చూడు!

→ నువ్వెంత లావుగా ఉన్నావేంటి!

→ ఫస్ట్ అద్దంలోకెళ్ళి మొహంచూసుకో!

→ నీకంత సీనుందా !

→ నువ్వేం పెద్ద కలెక్టరనుకుంటన్నావా!

→ ఏమి ఈయనగారు కట్టలు కట్టలు డబ్బు సంపాదిస్తున్నాడు మరి!

→ నువ్వు'ప్రేమ'లో ఓడిపోయావు కదా!

→ ఆ 'అమ్మాయి' నన్ను ప్రేమించట్లేదు !

→ ఆ 'అబ్బాయి' నన్ను ప్రేమించట్లేదు !

→ నీకే ఉద్యోగం లేదు !

→ నీకింకా పెళ్ళి కాలేదు !

→ నీవు బీదవాడివి !

→ నువ్వేం పెద్ద అందగాడివా / అందగత్తెవా !

→ ఆఁ ఏమీ ఈయన హీరోనా !

→ ఆఁ ఏమీ ఈమె హీరోయినా మరి !

→ ఎపుడు చెప్పు నీవు జీవితంలో విజయం సాధించింది !

→ ఇన్ని జరిగినా ఇంకా బుద్ధి రాలేదా నీకు !

→ అసలు నువ్వు మనిషివేనా !

→ ఇన్ని జరిగినా నువ్వు బ్రతికున్నావంటే వేస్టు !

→ అసలు నీకు సిగ్గుందా !

→ మనిషన్న వాడు ఇలా ప్రవర్తిస్తాడా !

→ నువ్వు బ్రతికి ఏం ప్రయోజనం !

→ ఎవరినుద్ధరించాలని ఇంకా బ్రతికున్నావ్!

→ నువ్వుండీ ఏం ప్రయోజనం!

→ ఇదంతా నీవల్లే జరిగింది !

→ నువ్వెంత చెడ్డోడివో తెలుసుకదా నీకు !

→ ఆ౦ మొహం చూడు!

→ లోపలి ఇంత కుళ్ళు పేర్చుకుని పైకి ఎంత చక్కగా నవ్వుతావో చూడు !

→ ఎందుకు చెప్పు ఈ ఒంటరి జీవితం!

→ అసలెవరున్నారని నీకు ఇంకా బ్రతికున్నావ్ !

→ ఒక్కరు కూడా నీకు మంచి చేసేవాళ్ళు లేరు !

→ అందరూ నిన్ను మోసం చేసేవాళ్ళే !

→ అందరి చేతుల్లో నీవు మోసపోతావు !

→ నీ అంత తెలివి తక్కువోడు ఈ ప్రపంచంలో ఉండరు !

→ సరే ధ్యానం చేసి, బాగపడరా అంటే అదీ నీకు కుదరదు !

→ నువ్వేమన్నా పెద్ద ఆధ్యాత్మిక మాస్టరా !

→ అందరికీ ఎన్నో ధ్యానునానుభవాలు వస్తున్నాయి. నీకొస్తున్నాయా !

→ ఎన్ని రోజులుగా ధ్యానంజేసినా సమస్యలు తీరవేమిటి?.............ఇలాగ శరీరపరంగా, మానసికంగా, ఆధ్యాత్మికపరంగా మనసు మిమ్మల్ని ఎత్తి పొడుస్తుంటుంది. ఆ ఎత్తి పొడుపుల్నే గమనించి, వాటిని కూడా ప్రేమించి, ఆశీర్వదించి, నిరాకార ధోరణుల్ని లేక ఆ ఆలోచనా విధానాల్ని లేక నమ్మకాల్ని నాలోంచి వదిలిపెట్టేస్తున్నాను" అని మీలో చెప్పుకుంటే అవి మిమ్మల్ని వదిలి వెళ్ళిపోతాయి. మొదట ఇలాంటి నిరాకార ధోరణులు ఏవేవి మీతో ఉన్నాయో తేలాలంటే మొదట మీరు అద్దం ముందుకు వెళ్ళి "నన్ను నేనుగా నేను ప్రేమిస్తున్నాను" అని మీతో మీరు చెప్పుకోవాలి. అప్పుడు పైన పేర్కొన్న నిరాకార ధోరణులలాంటివి. మీ మనసుల్లో ఒక్కొక్కటిగా తెలెత్తుతాయి. "నేను--------------ను ప్రేమతో ఆశీర్వదించి వదిలిపెట్టేస్తున్నాను" అని మీరు ఎరుకతో చెప్పుకున్నపుడు అవి శాశ్వతంగా మిమ్మల్ని

వదిలిపెట్టేస్తాయి! ఈ నిరాకార ధోరణులనే మనసులోని ముళ్ళ చేతనే మన హృదయమనే గులాబి చిక్కుకుని యున్నది. అవన్నీ వీడిననాడే మన హృదయాల్లో స్వచ్ఛమైన ప్రేమ మిగిలియుంటుంది.

ఇలా సాధన చేసేటప్పుడు మీ పట్ల మీరు ప్రేమగా భావించాలి. అపుడే మనకు అద్భుతమైన ఫలితాలు కనబడుతాయి. ఇలా చేయగా మిమ్మల్ని మీరు మంచిగా ఒప్పుకుంటారు. మిమ్మల్ని మీరుగా మీరు అంగీకరించుకుంటారు. మీతో మీకు ఒక చక్కటి సామరస్యమైన సంబంధము *(relationship)* ఏర్పడుతుంది. దాంతో తక్కినవారితోనూ మీ సంబంధ బాంధవ్యాలు సామరస్యపూరితంగా మారుతాయి. మీరు అన్నింటికీ అర్హులేనని భావిస్తారు. మీ ఉన్నతిని మీరు ఆకాంక్షిస్తారు. మీకు మీరు మీ శరీరానికి చక్కటి ఆరోగ్యాన్ని సృష్టించుకుంటారు. మీ ఆర్థిక పరిస్థితిని మీరే మెరుగుపరచుకుంటారు. మీ జీవితాల్లో విజయాల్ని సృష్టించుకుంటారు. మీ పట్ల మీకు మరి సృష్టిపట్ల విశ్వాసం పెరుగుతుంది. మీ మనసు నిర్మాణాత్మకంగా అమరుతుంది. మీ బుద్ధి వికసితమౌతుంది. మీలో నిద్రాణంగా దాగియున్న సృజనాత్మకత కట్టలు త్రెంచుకుని ప్రవహిస్తుంది. మీ ఆత్మ యొక్క చైతన్యము విస్తరిస్తుంది. ఇలా " మీపై మీకు ప్రేమ" అన్ని మార్గాలను తెంచియుంచి జీవితమంతా మీకు అనుకూలించేవిధంగా మార్చుతుంది.

సాధన - 5

ఈ సాధన మీరొక్కరే అయితే మీలో మీరు క్రింద సూచించిన విధంగా 'ఆటో సజెషన్స్' ఇచ్చుకోవచ్చు. లేదా ఎవరైనా ఒక మాస్టర్ ఒక గ్రూపుతో చేయించవచ్చు!

ధ్యానస్థితిలో కూర్చుని,

"నన్ను నేను ప్రేమించుకుంటున్నాను..........................

నన్ను నేను ప్రేమించుకుంటున్నాను..........................

(3-7సార్లు)

నా శరీరాన్ని నేను ప్రేమించుకుంటున్నాను........................

నా శరీరాన్ని నేను ప్రేమించుకుంటున్నాను........................

నా శరీరాన్ని నేను ప్రేమించుకుంటున్నాను........................

నా శరీరంలోని ప్రతి అవయవాన్ని, ప్రతి భాగాన్ని, ప్రతి వ్యవస్థని, ప్రతి కణజాలాన్ని, ప్రతి కణాన్ని.. నేను ప్రేమిస్తున్నాను. నా శరీరంలోని ప్రతి అణువణువును నేను ప్రేమిస్తున్నాను. నా శరీరమంతా దివ్యమైన ప్రేమ ప్రకంపనలతో నిండిపోయినది. నా శరీరమంతా ప్రేమపూర్వకంగా స్పందించుచున్నది. నా అనారోగ్యాన్ని (ఒకవేళ ఉంటే) కూడా నేను ప్రేమిస్తున్నాను. ఈ ప్రేమశక్తిలో అనారోగ్యము కరిగిపోయి నాకు హానిచేసే ఆ శక్తి నన్ను వదిలి వెళ్ళిపోతున్నది....

నా మనసుని నేను ప్రేమిస్తున్నాను. నేను పుట్టి పెరిగిన ప్రదేశాన్ని, వాతావరణాన్ని బట్టి నా తల్లిదండ్రులను బట్టి, పెద్దలను, ఉపాధ్యాయులను బట్టి, మీడియాను బట్టి నా మనసు ఏర్పడినది. ఏదేమైనా సరే నేనెటువంటి వాడినైనా సరే, నాది ఎటువంటి వ్యక్తిత్వమైనా సరే నా మనసుని నేను ప్రేమిస్తున్నాను. నా మనసులో నేననుకునే నెగెటివ్ విషయాలను సైతము నేను ప్రేమిస్తున్నాను. నన్ను ఇబ్బందికి గురిచేస్తున్న నా మానసిక సమస్యల్ని సైతము నేను ప్రేమిస్తున్నాను. నా మనసుని నేను ప్రేమతో ఆశీర్వదిస్తున్నాను. నన్ను ఇన్నాళ్ళుగా, ఇన్నేళ్ళుగా నతమతానికి గురిచేసిన నా మానసిక సమస్యలన్నీ, ఆ మానసిక జాడ్యాలన్నీ ఈ దివ్యమైన ప్రేమ ప్రకంపనాలచేత కరిగిపోయి శూన్యంలోనికి వెళ్ళిపోతున్నాయి. నా మనసంతా తేలికై పోతున్నది. నా మనసు దూది పింజల్లాగా తేలికగా మారిపోతుంది. ఈనాటితో నా మన భారమంతా తొలగిపోతున్నది. దివ్యమైన ప్రేమశక్తి నా మనసుని స్వాంతన పరుస్తున్నది. ఆ దివ్యప్రేమ ఒడిలో నా మనసు సేదదీర్చుకుని మూగబోయినది.

ఇపుడు నా శరీరము మరి నా మనసు దివ్యమైన ప్రేమ ప్రకంపనలతో నిండిపోయినది.

నేనెన్నో జన్మల్లో ఎన్నో జీవిత కోణాల్లో ప్రయాణం సాగించి ఎన్నో అనుభవాల్ని గడించియున్నాను. అదే నా బుద్ధి! నిద్రాణమైన నా బుద్ధి వికసితమౌతున్నది. ఆ అన్ని జన్మల జ్ఞానాన్ని ఈ ప్రేమశక్తి తట్టి లేపుతున్నది. నా బుద్ధిని నేను ప్రేమిస్తున్నాను......... నా బుద్ధిని నేను ప్రేమిస్తున్నాను........ నా బుద్ధి ఉత్తేజితమై నాలోని నిద్రాణమై యున్న ఆ సృజనాత్మక శక్తి నాలోంచి కట్టలు త్రెంచుకు ప్రవహిస్తున్నది. నాలో ఎంతో సృజనాత్మకత దాగియున్నది. ఆ సృజనాత్మకత ఇపుడు జాగృతమవుతున్నది. ఇపుడు నా శరీరమంతా, నా మనసంతా మరి నా బుద్ధి అంతా ప్రేమమయమైపోయినది.

ఈ భువిపై అందరూ వివిధ ఆత్మచైతన్య స్థాయిలలో కొలువైయున్నారు. ఇతరుల చైతన్య స్థాయితో పోల్చుకోక మరి పోటీపడక నా ఆత్మ స్థితిని నేను ప్రేమించుకుంటున్నాను. నా ఆత్మ స్థితిని నేను ప్రేమించుకుంటున్నాను...... నా చైతన్య స్థాయిని *(Conscious level)* నేను ప్రేమించుకుంటున్నాను.

ఇపుడు నా శరీరాన్ని, నా మనసుని, నా బుద్ధిని, నా ఆత్మను మరి నా ఉనికి సర్వస్వాన్ని నేను ప్రేమించుకుంటున్నాను. ఈ సృష్టి కేంద్రంతో నేను అనుసంధానమై యున్నాను. సృష్టి కేంద్రంలోంచి ఆ ప్రేమశక్తి నా శరీరమంతా, నా మనసంతా, నా బుద్ధి అంతా, నా ఆత్మఅంతా నిండిపోతున్నది. ఆ శక్తే నా జీవితమంతా ప్రవహిస్తున్నది. ఈ ప్రేమశక్తి నా జీవితంలోని ప్రతి కోణాన్ని స్పృశిస్తున్నది. నా జీవితంలోని వ్యక్తులందరినీ, నేను సంచరించే ప్రతి ప్రదేశాన్ని, నేననుభవించే ప్రతి అనుభవాన్ని, నేను సృష్టించుకునే ప్రతి పరిస్థితిని, సంఘటనను తాకుతున్నది. నా జీవితమంతా ప్రేమమయమై పోతున్నది. నా జీవితంలోని సమస్యలన్నీ ఈ ప్రేమశక్తి పాతంలో కర్పూరహారతిలాగా కరిగిపోతున్నాయి. నా శరీరము చక్కటి ఆరోగ్యంతో శోభిస్తున్నది. నా మనసు ప్రశాంతంగా మారిపోతుంది. నా బుద్ధి వికసితమైపోతున్నది. నాలోని సృజనాత్మకత ఉత్తేజితమవుతున్నది. నా యొక్క అన్ని సంబంధ బాంధవ్యాలు ప్రేమపూరితమై పోతున్నాయి. నా ఆర్థిక పరిస్థితి గణనీయంగా వృద్ధి చెందుతోంది. నేను జీవితంలోని ప్రతి ప్రయత్నంలోనూ విజయం సాధిస్తున్నాను...

ఈ విధంగా సృష్టి కేంద్రంలోంచి ప్రేమ నా హృదయాన్ని నింపివేసి, పొంగిపొర్లి నా జీవిత సమస్తాన్ని, నేనుంటున్న ప్రదేశాన్ని, నేనుంటున్న ఊరుని, నగరాన్ని, నా రాష్ట్రాన్ని, నా దేశాన్ని, యావత్ ప్రపంచాన్ని ఈ సౌర కుటుంబాన్ని, ఈ సకల చరాచర జగత్తులోనికి ప్రవహిస్తున్నట్లుగా భావించండి. మీరెంతగా ఈ ప్రేమను పంపుతారో, పంచుతారో ఆ ప్రేమ కొన్ని రెట్లై మిమ్మల్ని చేరుతుంది.

సాధన - 6

ఈ సాధన ఇద్దరు సన్నిహితులు కలిసి చేయవచ్చు. మీరు ఒకరి చేతుల్ని ఒకరు పట్టుకుని "నిన్ను నిన్నుగా నేను ప్రేమిస్తున్నాను" అని ఒకరితో ఒకరు చెప్పుకోండి. అలా ఒకరితో ఒకరు చెప్పుకుంటున్నపుడు ఆ మాటల్ని ఆ మాటల భావాన్ని మీ హృదయాలలోనికి ఆహ్వానించండి.

సాధన - 7

ఒక రోజంతా హృదయంలో 'ప్రేమ' తప్ప ఇంకే భావనతోనూ ఉండకండి. మీరు మాట్లాడే మాట, చేసే ఆలోచన, చేసే పని అన్నీ ప్రేమతో సాగనివ్వండి మీకు తారసపడే ప్రతి వ్యక్తినీ, మీరు చూసే ప్రతి దృశ్యాన్ని, వినే ప్రతి మాటను, తినే ప్రతి పదార్థాన్ని, స్పృశించే ప్రతి వస్తువును, సంచరించే ప్రతి ప్రదేశాన్ని, పంచభూతాలను, సూర్యచంద్రులను, తారాగణాన్ని, మీ కుటుంబాన్ని, మీ సమాజాన్ని మీరు చదువుకునే చోటనో లేక పనిచేసే ప్రదేశాన్నో , మీ ఊరిని, నగరాన్ని, దేశాన్ని, ప్రపంచాన్ని, విశ్వాన్ని ప్రేమించండి. అవును! నిజానికి మీ హృదయంలో అంతకన్నా ఎక్కువ ప్రేమ ఉంది. ఇతరులకు ఇవ్వాలంటే మొదట మన దగ్గర ఉండాలి. అందరికీ మరి అన్నింటికీ ఈ ప్రేమను పంచాలంటే మొదట మన హృదయాల్లో ప్రేమ నిండియుండాలి. దీన్ని జీసస్‌క్రైస్ట్ చక్కగా ఇలా సెలవిచ్చారు." *Love your neighbour as you love yourself* (పొరుగువాడిని నిన్ను నీవు ప్రేమించినంతగా ప్రేమించు) కొంతమంది దీన్ని అపార్థం చేసుకుని "పొరుగు వారిని ప్రేమించు! పొరుగువారిని ప్రేమించు!!" అని నీతులు చేబుతుంటారు. సరే కరెక్టే కానీ నీలో ఏదైతే ఉన్నదో అదే నీవు ఇవ్వగల్గుతావు. నీలో లేనిది నీవు ఇతరులకు ఇవ్వలేవు. ఒక బీదవాడు దానమివ్వ గలడా? ఒక అజ్ఞాని జ్ఞానమును పంచగలడా? అలాగే తనను తాను ప్రేమించుకోలేనివాడు ఇతరులను ప్రేమింపజాలడు. అందుకే మొదట మనల్ని మనం ప్రేమించుకుంటే ఇతరుల్ని సహజంగానే ప్రేమిస్తాము. "ఇతరుల్ని ప్రేమించాలి" అని ఎవరూ చెప్పనక్కరలేదు. ఎందుకంటే మీరు పూర్తిగా ప్రేమతో నిండినపుడు మీలోంచే ప్రసరించే ప్రతి విషయమూ ప్రేమే! మొదట మన పాత్ర నిండిపోతేనే కదా అది పొంగిపొరలి ప్రవహించేది! అపుడు మాట, ఆలోచన, చేష్ట, చూపు, స్పర్శ అన్నీ ప్రేమ పూరితంగానే ఉంటాయి. అపుడు మీరు మీశక్తినే కాదు ఇతరుల శక్తిని, ఈ భూమండలపు శక్తిని మీ ఉనికి మాత్రమును పెంచగలుగుతారు. ఇలా ప్రతి వ్యక్తీ ప్రేమమయమైపోతే ఇక ఇచ్చిపుచ్చుకోవడాలుండవు. "ప్రేమను పండించటమే" ఉంటుంది. మరి ఈ భువి దివిగా మారిపోతుంది. భూతల స్వర్గాన్ని మనమప్పుడు వీక్షించగల్గుతాము. మరి ఒక నిజమైన "వసుధైక కుటుంబాన్ని" *(global family)* మనము సృష్టించగల్గుతాము. కాని మిత్రులారా మార్పు మొదట "మీలో" మొదలవ్వాలి! ఎందుకంటే, "స్వపరివర్తనే విశ్వపరివర్తన".

సాధన - 8

మానవుడు తాను ద్వంద్వత్వంలో ఇంక్కుపోయి, చీకటి వెలుగులని, మంచి చెడులని, పాప పుణ్యాలని, నెగెటివ్, పాజిటివ్ అనీ, న్యాయాన్యాయాలని విభజించుకుని ఒకదాన్ని తనకనుకూలమైనదిగా ఇంకొకటి తనకు ప్రతికూలమైనదిగా మనసులో సృష్టించుకుని యున్నాడు. కానీ సృష్టిలో అన్ని కేవలం 'ఉనికి' మాత్రమే. సృష్టిలో అన్నీ ఉన్నదున్నట్లుగానే ఉన్నాయి. కానీ మన దృష్టిలోనే లోపమున్నది. సృష్టి ఎప్పటికీ తానొక ఉనికిలాగే కొనసాగుతుంది. కాని మన దృష్టిని మనము జీవితాన్ని చూసే దృక్పథాన్నే మార్చుకోవాలి. అందుకే అన్నారు" సృష్టిమారదు. మన దృష్టి మారవలె" అని!

ఏ విషయాన్ని తీసుకున్నా రెండు కోణాలుంటాయి. ఒక అగ్నిని తీసుకోండి. దాన్ని ముట్టుకుంటే అది కాలుతుంది. కాని అదే అగ్నితో వంట వండుకుంటాము. ఒక కత్తిని తీసుకోండి. దానిలో కూరగాయలు తరక్కోవచ్చు మరి హత్యకూడా చేయవచ్చు! ఇలా సృష్టిలో "పాజిటివ్ – నెగెటివ్" అన్నవి లేవు. మనము విభజించి చూస్తున్నాము. మనకు పులి క్రూరమైనది. ఆవు సాధుజంతువు. కాని సృష్టిలో అవి వాటి వాటి వ్యక్తీకరణలు మాత్రమే! కావున మీలో మీరనుకుంటున్న "నెగెటివ్‌ను" మీరు ప్రపంచంలో చూస్తున్న "నెగెటివ్" సైతం ప్రేమించండి. సృష్టి అలాగే ప్రేమిస్తున్నది. మీలో ఉన్న కోధాన్ని, మీలోని భయాన్ని, మీలోని సెక్సువాలిటీని, మీలోని టెన్షన్‌ను, మీలోని ఉద్రిక్తతను, మీలోని రోగాన్ని మీ మనసులోని లోపాల్ని ప్రతి చిన్న విషయాన్ని ప్రేమించండి. మీరిపుడు అవి మీకు శత్రువులని వాటితో పోరాడుతున్నారు. పోరాటం ఆపండి. ఆ నెగెటివ్ అని మీరనుకుంటున్న శక్తుల్ని సైతం ప్రేమించండి. మీలోని దు:ఖాన్ని సైతం ప్రేమించండి. అన్నింటినీ మరీ అంతటినీ ప్రేమించండి. అవి కూడా మీకు అనుకూలమై పోతాయి. సృష్టి యొక్క సమతుల్యానికి రెండూ అవసరమే! మీ యొక్క సమతుల్యానికి మీలోని అన్ని శక్తులూ అవసరమే! వాటిని వాటిగా అంగీకరించి ప్రేమించండి. ఇది చేసి చూడండి. ఒక రోగాన్ని సైతము మీరు ప్రేమిస్తే ఆ రోగము నయమవుతుంది. ఒక సమస్యను సైతం ప్రేమిస్తే ఆ సమస్య పరిష్కారమవుతుంది. నెగెటివ్‌ను సైతం ప్రేమిస్తే అది మీకనుకూలమైపోతుంది. ఒక ఉధృతమైన వరద అనే నెగెటివ్ మీ పంటపొలాల్ని నాశనం చేస్తుంది. అదే 'ప్రేమ' అనే డ్యామ్ కడితే అది పంటపొలాల్ని రక్షిస్తుంది. ఇక్కడ శక్తుల్ని మనము

వినియోగం చేసుకోవటంలోనే ఉంది విషయమంతా! అందరినీ అన్నింటినీ మరి అంతటినీ ప్రేమించండి. ఇక్కడ కొన్ని ఉదాహరణలు చెప్పుకోవచ్చు

→ మన పూర్వీకులు అరణ్యాలలో క్రూరమృగాలతో సైతం అన్యోన్యంగా జీవనం సాగించారు?

→ ఒక అయ్యప్పస్వామి పులిపాలను తన తల్లికి వైద్యం కోసము తీసుకువచ్చాడు?

→ ఒక ప్రహ్లాదుడు విషాన్ని సైతం త్రాగి బ్రతికాడు?

ఇలా ఎన్నో ఉదాహరణలు ఉన్నాయి. ఇక్కడ గుర్తుంచుకోవాల్సింది ఒకటే *"What you give out, you get back"* (నీవు ఏదైతే ఇస్తావో అదే పొందుతావు) ఇదే జీవితపు పార్ములా *(Life's equation)* దీన్నే ఆధ్యాత్మిక వేత్తలు *' Law of giving'* అన్నారు. వారు వాటిపట్ల ప్రేమే ప్రసరించారు. వారు తిరిగి ప్రేమనే వాటినుండి పొందగల్గారు. పాము నిజంగా కరవదట?! మనము అదెక్కడ కరుస్తుందేమోనని భయప్రకంపనలు వదలడం వలనే మనల్ని కరుస్తుందని శాస్త్రీయమైన పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి. మన హృదయాలు భయపు ప్రకంపనలతో ఉన్నాయి. "యద్భావంతద్భవతి" (నీవు ఏమి భావిస్తావో అదే భవిస్తుంది. అంటే నీవేమీ భావిస్తావో అదే సంభవిస్తుంది) కావున మన జీవితాలంతా భయపూరితమైపోయి ఉన్నాయి. మరి సకల ప్రతికూల శక్తులన్నీ ఈ భయంలోంచే పుట్టుకొస్తున్నాయి. ఈ భయం లోంచే అపనమ్మకం, ఆందోళన, ఉద్రిక్తత, చీకాకు, కోపం, అసూయ మొదలైనవన్నీ పుట్టుకొస్తున్నాయి. మళ్ళీ "యద్భావంతద్భవతి" మన జీవితాలు అలాగే సాగుతున్నాయి. ఇక్కడ ఇంకో శోచనీయమైన విషయమేమిటంటే మనమే భావనలతో ఉంటున్నామో అదే భావనల్ని, ఆ భావాలను కల్గించే పరిస్థితుల్ని ఇంకా బలంగా ఇంకా ఎక్కువగా మనవైపుకు మనం ఓ అయస్కాంతం లాగా ఆకర్షించుకుంటున్నాము *(Like attracts like)* ఇది సృష్టిలో ఒకానొక శక్తివంతమైన నియమము. ఇది గురుత్వాకర్షణ సిద్ధాంతము *(Law of Gravitation)*. పైకివేసిన ప్రతి వస్తువు క్రిందకు పడుతుంది) లాగా పరిపూర్ణమైనది నిష్పాక్షికమైనది. మరి ఖచ్చితమైనది. దీన్నే ఆకర్షణా సిద్ధాంతము*(Law of attraction)* అంటారు. దీని ప్రకారం మనం భయంతో ఉన్నపుడు ఇంకా మనల్ని భయపెట్టే భావనలు, పరిస్థితులు, వ్యక్తులు మన జీవితాల్లో మన చేతనే ఆకర్షించబడుతారు. మనం దు:ఖంతో ఉన్నపుడు ఇంకా దు:ఖాన్ని కల్గించే భావనలు, పరిస్థితులు, వ్యక్తులు మన జీవితాల్లో ఆకర్షించుకుంటాము. కావున ఒక

రోజు భయపు ఆలోచనలతో లేక దు:ఖపు ఆలోచనలతో మొదలైతే ఆరోజు మొత్తాన్ని మరి కొందరైతే జీవితం మొత్తాన్ని భయపూరితం లేక దు:ఖమయం చేసుకుంటున్నారు. ఇదే ఆకర్షణాసిద్ధాంతం. మరి ఇంకా ఎన్నో మనకు బాధను కల్గించే ప్రతికూల భావాలున్నాయి. ఆందోళన, అపనమ్మకము, కోపము, అసూయ లాంటివి కూడా ఇలాగే చేస్తాయి. ఇవన్నీ కరిగిపోవాలంటే మనము 'ప్రేమ' భావనతో ఉంటే చాలు. ప్రేమకున్న శక్తి ఈ సృష్టిలోనే లేదు. ఇదే అత్యంత శక్తివంతమైన పౌన:పున్యం *(frequency)* గల భావన ! మనము ప్రేమతో ఉన్నపుడు ఆకర్షణా సిద్ధాంతం ప్రకారం మరింత ప్రేమను, మనల్ని ప్రేమించేవారిని, మనలో ప్రేమ భావనను కల్గించే పరిస్థితులను, సంఘటనలను ఆకర్షించుకుంటాము. ఇలా మన జీవితమంతా ప్రేమమయమైపోతుంది. అన్నింటికీ మూలం మనము ప్రేమతో ఉండటము. అంటే మనల్ని మనముగా మనం ప్రేమించుకోవటం ***(Loving ourselves as we are)***

సాధన - 9

మీ లోని మంచిగుణాలను మీరు ప్రశంసించుకొన్నపుడు మీ పట్ల మీకు ప్రేమ జనిస్తుంది. ఒక కాగితం పెన్ను తీసుకుని మీలోని సుగుణాలను వ్రాస్తూ పోండి. మీ హృదయం మీపట్ల ప్రేమతో ఉప్పొంగుతుంది. అలా వ్రాస్తూ పోతే మీరంత మంచి వారో అని మీరే ఆశ్చర్యపోతారు. ఇంతకాలం మీరు మీలోని లోపాల్నే చూస్తూ పోయారు. సమాజం మీకదే నేర్పింది. మీరు వేటి మీద దృష్టి పెడితే అవే వృద్ధిచెందుతాయి. ఒక చిన్న ఇంకు చుక్క ఒక మహాసముద్రాన్ని అపరిశుభ్రపరచలేదు. ఒకటో రెండో లోపాలు మీ హృదయాల్ని మరి మీ జీవితాల్ని అపవిత్రం చేయజాలవు. కావున మీలోని లోపాలను ఎంచి చూడటం మానివేసి మీలోని సుగుణాలను వ్రాస్తూ పోండి. అవి వృద్ధి చెంది ఒక నాటికి ఆ గుణాలన్నింటినీ సమీకరించుకుని మీరు పవిత్రమైన ప్రేమతో అలరారుతారు. ఉదాహరణకు మీరు వ్రాసే లిస్టు ఇలా సాగవచ్చు.

→ నేను ధ్యానం చేస్తాను.

→ నేను ఇతరులకు ధ్యానం భోధిస్తారు.

→ నేను చాలా మంచి వ్యక్తిని

→ నేనీ సృష్టిపట్ల విశ్వాసంతో ఉన్నాను.

→ నాకు కృతజ్ఞతాభావం చాలా ఎక్కువ.

→ నేను సుఖదు:ఖాలను సమంగా చూస్తున్నాను.

→ నాకు ఆధ్యాత్మిక జిజ్ఞాస ఎక్కువ.

→ నేను అందరికీ సహాయపడతాను.

→ నాకు కోపం రావటం చాలా తక్కువ.

→ నేను చాలా సహనశీలిని.

→ నేను నా కుటుంబంతో చక్కటి సంబంధ బాంధవ్యాలు కలిగి ఉన్నాను.

→ నా ఆర్థిక స్థోమత మెరుగ్గా ఉన్నది.

→ నాకు చక్కటి ఆరోగ్యం ఉన్నది.

→ నాకు మంచి ఉద్యోగముంది.

→ నాకు దైవికమైన సహాయం ఎల్లవేళలా ఉంటున్నది.

→ నేను ఇతరులకు హానిచేయను.

→ నాలో సోమరితనం లేదు

→ అందరూ సుఖంగా ఉండాలని నేను కోరుతాను.

→ నాకు సౌందర్యోపాసన ఎక్కువ.

→ నాకు కళాతృష్ణ ఉన్నది.

→ నాకు నృత్యము వచ్చును.

→ నేను కవిత్వం రాస్తాను.

→ నేను చక్కగా పెయింటింగ్స్ గీస్తాను.

→ నేను క్రికెట్ ఆడుతాను.

→ నేను చక్కగా మాట్లాడుతాను.

→ పనులను ఎలా చాకచక్యంగా నిర్వహించాలో నాకు బాగా తెలుసును.

→ నేను మంచి, భార్యని/భర్తను/కొడుకును/కూతురును/తండ్రిని/తల్లిని/టీచరును.....

ఇలాంటివి లెక్కలేనన్ని మంచి సుగుణాలను పుటికిపుచ్చుకున్న మీరు వీటన్నింటిని మీద ధ్యానపెట్టక మీలోని కొన్నింటి లోపాల మీదనే ధ్యానపెట్టి కృంగిపోకండి. మీలోని సుగుణాలపై దృష్టి సారించి వాటిని పెంచి పోషించుకోండి.

సాధన - 10

రోజులో మధ్యమధ్యలో మీరే భావనతో ఉన్నారో పరిక్షించుకోండి. ఒకవేళ మీరు భయంతోనో, ఆందోళనతో, కోపంతోనో ఉంటే, ఆ భావాల్ని కూడా ప్రేమించి, మీ హృదయం ప్రేమతో నిండాలని సంకల్పించుకోండి. ఒకవేళ మీ వల్ల కాకపోతే సృష్టిని సహాయం కోరండి. మీరొక నీటిబొట్టు అయితే ఈ సృష్టి ఒక మహాసముద్రం. ఒక నీటిబొట్టు సముద్రంతో పోరాడి గెలవడం అసాధ్యం! కాని ఆ మహాసముద్రమే నీటి బొట్టుకు సహాయపడితే అసాధ్యాలు కూడా సుసాధ్యం! సృష్టి మీకు సహాయపడడానికి ఎల్లప్పుడూ సిద్ధంగా ఉన్నది. కాని మీరు అడగటం లేదు. మీరు అడిగితేనే ఇవ్వడం జరుగుతుంది. అడగకపోతే ఇవ్వబడదు. దీన్నే జీసస్‌క్రైస్ట్ *Ask and it is given* (అడుగుడి ఇవ్వబడును)అన్నాడు. కావున చిన్న విషయానికైన, పెద్ద విషయానికైన సృష్టిని సహాయం కోరండి. వెంటనే మార్గాలు తెరుచుకుంటాయి. మీకు సమాధానమొస్తుంది. " నా హృదయాన్ని ప్రేమభావనతో నింపు" అని ఈ సృష్టితో సంభాషించండి. వెంటనే మీ హృదయం ప్రేమతో నిండిపోతుంది.

ఇలా ప్రేమభావనను ఎన్నో రకాలుగా సాధన చేయవచ్చును.

పై విధాలుగా సాధన చేస్తున్నపుడు మీకు ఏదో కొత్త సాధనతోచ వచ్చును. మీ కనుకూలంగా ఉండే విధంగా మీకు ఏదో ఒక సాధన స్ఫురించవచ్చు. వెంటనే ఆచరణలో పెట్టేయండి. ఇలా ప్రేమను సాధన చేస్తూ మీ జీవన సర్వస్వాన్ని ప్రేమతో నింపుకుని ప్రేమమూర్తులైపోండి. మీలోంచి ప్రేమను ప్రసరించి, ఇతరుల్ని ప్రేమతో స్పృశించి ఈ భూమండలాన్నంతా ప్రేమమయము గావించి లోకకళ్యాణంలోపాత్రధారులు కండి! మిత్రులారా ! ఈ భూమండలాన్ని ప్రక్షాలన చేయగల మరి రక్షించగల శక్తి ప్రేమకు తప్ప మరి దేనికీ లేదు.

2

క్షమాతత్త్వము

క్షమాతత్త్వము - *(forgiveness)* అన్న భావన చాలా శక్తివంతమైనది. దైవత్వం యొక్క ఉనికిలో క్షమాతత్త్వము ప్రజ్వలిస్తున్నది మరి ప్రస్ఫుటమౌతున్నది. దైవత్వం అన్నింటినీ క్షమిస్తున్నది. క్షమ అన్నది ఉనికి యొక్క సహజతత్త్వము.

మనకు మనమే సమస్యల్ని ఎందుకు సృష్టించుకుంటామో ఒక్క సారైనా ఆలోచించారా? మనల్ని మనమే క్షమించుకోలేదు కాబట్టి. క్షమించి వదిలిపెట్టేయటం లేదు కాబట్టి శిక్షించుకుంటున్నాము. మనల్ని మనమే శిక్షించుకోవటానికి కారణము. మనల్ని మనమే క్షమించుకోలేక పోవటమే! ఇతరుల్ని శిక్షించాలి, హింసించాలి, పగసాధించాలి అన్న భావన ఎందుకంటే వారిని క్షమించి వదిలిపెట్టేయ బుద్ధి అవ్వదు కనుక శిక్షించాలన్న తపన! కావున మన హృదయాల్లో క్షమాగుణము అవతరించాలంటే మొదటిగా మనల్ని మనం క్షమించుకుని తక్కిన వారిని మరి తక్కిన విషయాల్ని క్షమించేయ గలగాలి. మన హృదయాలు క్షమాతత్త్వముతో నిండిపోతేనే 'ప్రేమ' భావన అంకురిస్తుంది. కావున క్షమాతత్త్వాన్ని సాధన చేయాలి. ఎలా ఈ క్షమాతత్త్వాన్ని సాధన చేయాలి?

మొదటగా మనల్ని మనం ఎందుకు క్షమించుకోమో పరీక్షిద్దాము.

- → నేననుకున్నది నేను సాధించలేకపోతున్నాను.
- → నేననుకున్నంత సంపాదించలేకపోతున్నాను.
- → నేననుకున్న అమ్మాయిని పెళ్ళిచేసుకోలేక పోయాను.
- → నేనెంత చెడ్డవాడిని / చెడ్డదానిని.
- → నాకు గర్ల్ ఫ్రెండ్‌లేదు.
- → నాకు పెళ్ళికాలేదు.
- → నేను చేసినన్ని పాపకార్యాలు ఏ మనిషీ చేసియుండదేమో?
- → నేను బీదవాన్ని.

→ నాకు ధ్యానం కుదరటం లేదు.

→ ఎంత ధ్యానం చేసినా ధ్యానానుభవాలు రావటం లేదు.

→ నా మనసు నా ఆధీనంలో ఉండటం లేదు.

→ నా గతమెంత ఘోరమైనదో? తలుచుకుంటుంటేనే ఒంట్లో కంపరం పుట్టుకొస్తుంది.

→ ఇలాంటి జీవితమును నేనెందుకెంచుకున్నానో?

మున్నగు కారణాలచేత మనల్ని మనం క్షమించుకోము. ఇవన్నీ మన హృదయాల్లో పేరుకుపోయిన చెత్తవిషయాలు. వీటన్నింటికీ మిమ్మల్ని మీరు క్షమించుకోండి. జీవితమున్నదే నేర్చుకునేందుకు మరి తప్పులు చేయటం మానవ సహజం. తప్పులు చేస్తేనే నేర్చుకుంటాము. మరి తప్పు అనేదే లేదు. అది మనం చూసే దృష్టిని బట్టి ఆధారపడి యుంటుంది. అది మన మానసిక స్థితి. తప్పుచేశానని మనం భావించుకుంటే అది గిల్టీఫీలింగ్ (చెడు కర్మ) గా మారుతుంది. కావున ఎంత చిన్న విషయానికైనా లేదా ఎంత పెద్ద విషయానికైనా మిమ్మల్ని మీరు వెంటనే క్షమించుకోండి!

మనము దేనినైనా ఎందుకు క్షమించము? ఎందుకంటే మనకు ఆ విషయాన్ని అంతటితో వదిలిపెట్టేయడం ఇష్టం లేకనే! కావున క్షమించాలంటే దేనినైనా వదిలిపెట్టేయడానికి సిద్ధంగా ఉండాలి. ఊరికే దేనినీ మోయకూడదు. మనము మన మనసుల్లో ఎన్నో విషయాల్ని వదిలిపెట్టక మోతలాగా మోస్తూ ఉంటాము. అందుకే మనము ప్రస్తుతములో ఇమడలేము. వర్తమానంలో జీవించాలంటే ఆ మనోభారాన్ని సమస్తమూ విస్మరించాలి. అన్ని భారాల్లోకెల్లా ఈ మనోభారము సహించజాలనిది. కావున ఎక్కడిదక్కడ ఎవరిని వారుగా వదిలి పెట్టేసి మనము మనముగా ఉండడము నేర్చుకోవాలి. వేటి వేటిని మనము స్వేచ్ఛగా వదిలిపెట్టేయాలి?

→ మొదట మనల్ని మనంగా స్వేచ్ఛగా వదిలిపెట్టేయాలి.

→ ఇతరుల్ని ఇతరులుగానే స్వేచ్ఛగా వదిలిపెట్టేయాలి.

→ మీ కుటుంబాన్ని ఈ సామాజిక వ్యవస్థను, ప్రపంచం పరిస్థితిని ఉన్నదున్నట్లుగా స్వేచ్ఛగా వదిలి పెట్టేయాలి. ఎందుకంటే నిరంతరము ఏంటి ఈ వ్యవస్థ ఇలా ఉంది అని వాపోతుంటాము. మన దృష్టి దేనిపైన

ఉంటే అది పెరుగుతూ పోతుంది. ఇంకా ఆకర్షణా సిద్ధాంతం ప్రకారం ఆ పరిస్థితుల్నే ఈ వ్యవస్థలోనికి మీరు ఆకర్షిస్తున్నారు. కావున వ్యవస్థను వ్యవస్థగా వదిలి పెట్టేసి ఇంకా అది ప్రేమపూరితంగా, సత్యవంతంగా మారాలని మీరు హృదయపూర్వకంగా ఆశీర్వదించండి!

→ మన గతాన్ని మనము వదిలిపెట్టేయాలి.

→ మనలోను మరి ఇతరుల్లోనూ లోపాలను చూడటం వదిలిపెట్టేయండి. దేన్నీ తీర్మానించకండి. ఎందులోనూ తప్పొప్పుల్ని ఎంచుకండి. ఉన్నది ఉన్నట్లుగా చూడటం నేర్చుకోండి. *"Judge ye not"* అన్నారు కదా జీసస్ మహాశయుడు.

→ మనల్ని, మనం నిందించుకోవటం, "ఆత్మనింద" ను వదిలిపెట్టేయండి.

→ మీకు సంబంధం లేని అనవసరమైన విషయాల్ని వదిలిపెట్టేయండి.

→ మాంసాహారాన్ని వదిలిపెట్టేయండి. అది హింసకూడు. ఆ హింసించిన శరీరాల్ని మసాలా వేసి వండి తింటున్నాము. మనలోనికి హింసించే తత్త్వము ప్రవేశిస్తుంది. అందుకే మనల్ని మనం క్షమించుకోక హింసించుకుంటున్నాము. మరి ఇతరుల్ని హింసించుతున్నాము. మరి ఈ హింసను మనము మాటలచేత గాని, ఆలోచనల చేతగాని మరి చేష్టల ద్వారా గాని వ్యక్తం చేస్తున్నాము.

→ పాత చాదస్తపు, అజ్ఞానపు, సాంప్రదాయాల్ని వదిలిపెట్టేయండి. దీనివలనే మన పెద్దలు మన తరపు నూతన పద్ధతుల్ని స్వీకరించలేక మనజీవన విధానాల్ని ఓర్వలేకపోతున్నారు. మీరు అలా కావద్దు !

ఇలా ఎన్నో విషయాల్ని మనము వదిలిపెట్టేయాల్సి ఉంటుంది. క్షమించాలంటే, మన హృదయాలు క్షమాతత్త్వంతో నిండాలంటే మన అందరినీ మరి అన్నింటినీ వదిలిపెట్టేయాల్సి ఉంటుంది. వదిలిపెట్టేయటమంటే మానసికంగా మాత్రమే! నీ అంతరంగంలో మాత్రమే వదిలిపెట్టు. బాహ్యంగా కొన్నింటికి నటించాల్సి ఉంటుంది. " అంతరంగిక సత్యం బహిరంగిక నాటకము అదియే కదా జీవితం"

ఇక్కడ 'కర్మ' సిద్ధాంతము గురించి కాస్త చర్చించుకుందాము. మనము ఇతరులకు మనసా, వాచా కర్మణా ఏది చేస్తే అదే పర్యవసానం మనం అనుభవించాల్సి ఉంటుంది. ఇదే కర్మసిద్ధాంతము. ఈ "కర్మ" వలన మరి ఈ జన్మలోను మరి వచ్చే జన్మలోనూ ఆ కర్మ ఫలితాలను అనుభవించాలి. ఆ కర్మ యొక్క ఫలితాలే అనారోగ్యాలు,

ానసిక జాడ్యాలు, అపజయాలు మొదలైనవి. ఎందుకు మనము కర్మను అనుభవిస్తున్నామంటే మన స్వంత ఆత్మను మనము క్షమించుకోలేకనే. క్షమించ లేదు, కనుక శిక్ష! ఇక్కడ మనకు అర్థమయ్యేందుకు ఈ ఉదాహరణను తీసుకుందాము. కోర్టులో జడ్జి ముద్దాయికి క్షమాభిక్ష పెడితే శిక్ష ఉండదు. అదే క్షమించకుండా ఉంటే శిక్ష ఉంటుంది. ఇక్కడ మన కర్మలకు మన స్వంత ఆత్మ సాక్షియే జడ్జ్ మనమే ముద్దాయిలము. మనల్ని మనము గనుక పూర్తిగా క్షమించుకో గలిగితే అలాగే తక్కినవాందరినీ క్షమించి వదిలి పెట్టేస్తే "కర్మను" కూడా అనుభవించాల్సిన అవసరం లేదు. అంతటి గొప్ప భావన ఈ "క్షమాగుణము"

మరి ఈ క్షమాగుణాన్ని ఎలా సాధన చేయాలి.

సాధన - 1

మీరు ధ్యానస్థితిలో కూర్చుని ఈ క్షణము వరకు ఈ రోజులో మీరు ఎవరైనా లేదా ఏ విషయాన్నై క్షమించాలేమో అని మీ హృదయంలో వెతకండి. ఉంటే వారిని ప్రేమతో క్షమించి వదిలిపెట్టేయండి. నిన్నటి విషయం లోనూ ఇలాగే చేయండి. మొన్న.........అంతకు ముందురోజు........పోయిన నెల...............పోయిన సంవత్సరము...............అంతకు ముందుటి సంవత్సరం ....మీరు చదువుకునే రోజుల్లో............. మీ బాల్యంలో...................ఇలా కాలంలో మీ మనసుతో వెనక్కి ప్రయాణం చేయండి. ఆ వ్యక్తులు ఆ విషయాలు ఆ సమస్యలు మీ మనసులో అలాగే నిక్షిప్తం అయివుంటాయి. అందరినీ, అన్నింటినీ గుర్తుకు వచ్చేలాగా వెదకండి. అలా వెదికి వెదికి మరీ క్షమించేయండి. వారు వారికి అప్పటికున్న జ్ఞానము,ఎరుక మరి అవగాహనను బట్టి ఆ పరిస్థితులలో అలా ప్రవర్తించారు. వారిని క్షమించేయండి. మీ స్వంత తల్లిదండ్రులను, పెద్దలను, ఉపాధ్యాయులను, కోలీగ్స్‌ను, బంధువులను, బాస్‌లను, మీ క్రింద పనిచేసే వారిని, మీ అనారోగ్యాల్ని మీ సమస్యల్ని, మీ శత్రువుల్ని, అన్నింటినీ మరి అందరినీ క్షమించేయండి. ఇలా ఎంత గుర్తుకువస్తే అంతవరకు క్షమించేయండి.

ఇపుడు మీ వైపు తిరగండి. మీరు కూడా ఇతరులకు ఏదో ఒకటి చేసే ఉంటారు. మీరు ఈ రోజు, ఈ క్రిందటి క్షణం వరకు ఎవరి హృదయాన్నైనా నొచ్చుకునేటట్లు ప్రవర్తించారా అయితే క్షమించుకోండి. నిన్న.........మొన్న.................పోయిన వారు...............పోయిన నెల......................పోయిన

వారం సంవత్సరము..............అంతకు ముందుటి సంవత్సరము .... మీ కాలేజీ రోజుల్లో ....మీ స్కూల్లో...........ఇంకా చిన్నప్పటి మీ బాల్యంలో........................ఇలా కాలంలో మీ మనసుతో వెనక్కి ప్రయాణించండి. అందరినీ క్షమించమని అడగండి. మీరు భౌతికంగానే వెళ్ళి వాళ్ళను నోటితో అడగక పోయిన ఫరవాలేదు. ఇలా మీ మనసులో క్షమాపణలు వేడుకోండి చాలు. ఈ సందేశము వారి ఆత్మచైతన్యానికి అందిపోతుంది. మీరు కూడా అంతే! మీకు అపుడున్న జ్ఞానము ఎరుక, అవగాహనను బట్టి మీరు అప్పట్లో అలా ప్రవర్తించారు. కావున మిమ్మల్ని మీరు క్షమించుకోండి. మరి వారిని క్షమాపణలు అడగండి!

ఇలా ఇతరులందరినీ మరి మిమ్మల్ని క్షమించుకున్నపుడు మీ మనసంతా తేలికై పోతుంది. మనోభారమంతా తగ్గిపోతుంది. మీరీ క్షణంలో స్వేచ్ఛాజీవులై పోవచ్చును. ఇలా మీ మనోభారము తీరేదాకా మీ అంతరాత్మనే ఇకవద్దు అనే దాక మీరీ సాధనను రోజుకు రెండు సార్లైనా 10-15 నిమిషాలపాటు చేయండి. అలా కళ్ళు మూసుకుని ఈ సాధనను సరదాగా ఎక్కడైనా చేయవచ్చును.

సాధన - 2

ఒక వ్యక్తినిగాని, ఒక సమస్యను ఒక పరిస్థితినిగాని మీరు క్షమించదలచితే,

"నేను..............................ను..........................కొరకు క్షమించి వదిలిపెట్టేస్తున్నాను.

ఒకవేళ మిమ్మల్ని అయితే " నేను......................కు నన్ను క్షమించుకుంటున్నాను". అని చెప్పుకోండి.

సాధన - 3

ఒక రోజంతాగాని, లేదా కొన్ని గంటలపాటు మీ హృదయంలో నన్ను నేను క్షమించుకుంటున్నాను. ఇతరులందరినీ క్షమించేస్తున్నాను" అని ఒక మంత్రంలాగా ఉచ్ఛరించుకుంటూ గడపండి. ఇక చాలు అని అంతర్వాణి వినిపించేదాక!

సాధన - 4

ఒకవేళ మీకు క్షమించటం కష్టమైతే,

"నన్ను నేను .....క్షమించుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాను! నన్ను నేను క్షమించుకోదలచుకున్నాను అని మరి "ఇతరుల్ని కూడా క్షమించటానికి నేను సిద్ధంగా

ఉన్నాను. మరి క్షమించవేయుదలచుకున్నాను" అని ఈ సృష్టికి చాటి చెప్పండి. ఈ విషయంలో సృష్టిని సహాయంచేయుమని అడగండి. ఇలా సృష్టిని అడిగినపుడు 'మహాసాగరం ఒక చిన్న నీటిబొట్టుకై సహాయపడ్డటు మీలో క్షమాగుణాన్ని ప్రేరేపితం చేస్తుంది లేదా అటువంటి జీవితానుభవాల్ని మీకొరకు సర్దుతుంది.

సాధన - 5

ఈ రోజంతా నేను క్షమాగుణంతో ఉంటున్నాను అన్ని ఒక రోజంతా క్షమాగుణంతో ఉండండి. ఆ రోజుని *"The day of forgiveness"* అని పిలుచుకోండి. ఆ రోజంతా మానసికంగా అందరినీ, అంతటినీ క్షమిస్తూ గడపండి. క్షమాగుణానికి ఒక సజీవ సాక్షిగా మీరుండండి!

ఇక్కడ సందర్భోచితంగా జీసస్‌క్రైస్ట్ గురించి ఒక కథను ప్రస్తావించుకోవాలి. అతనికి శిలువ వేసిన మూడురోజుల తర్వాత అతను ఇంకా బ్రతికున్నాడా లేదా అని ఓ సైనికుడు బల్లెంతో అతని డొక్కలో పొడుస్తాడు. ఆ కొన ఊపిరిలో కూడా ఆ జీసస్‌క్రైస్ట్ మహాశయుడు ఎంతో ప్రేమతో ఇలా అంటాడు. " ఓ ప్రభువా! ఈ ప్రజలు తెలియక ఇలా ప్రవర్తిస్తున్నారు. వీరిని క్షమించు" ఎంతటి క్షమా గుణం? క్షమాగుణానికి పరాకాష్ఠ జీసస్‌క్రైస్ట్! మరి మనలో ఎంత క్షమాగుణమున్నదో చూడండి! ప్రక్కన సీట్లో పొరపాటున ఒక వ్యక్తి మనకు తగులుతూ కూర్చొంటేనే కోపంతో, "ఓయ్! చూసి కూర్చో" అంటాము. ఎక్కడి నుంచి వచ్చాయి ఈ గుణాలన్నీ! మిత్రులారా? క్షమించేయండి. క్షమాగుణము దైవిక గుణము. దైవిక గుణాల్ని అలవర్చుకోండి!

ఇక్కడే క్షమా గుణం గురించిన సందర్భంలో, విశ్వామిత్ర మహర్షి గురించి మనము కాస్త పరిశీలించాలి.

విశ్వామిత్ర మహర్షి పది సంవత్సరాలు కఠోర తపస్సు చేసి అమోఘమైన శక్తిని గడిస్తాడు. త్రిశంకుడిని బొందితో స్వర్గానికి పంపుతాడు. ఇంద్రుడు అందుకు అంగీకరించడు. త్రిశంకుడిని భూలోకానికి త్రిప్పి పంపుతాడు. అందుకు ఆగ్రహోదగ్రుడైన విశ్వామిత్రుడు తన తపః శక్తినంతా ధారపోసి త్రిశంకు స్వర్గాన్ని సృష్టిస్తాడు. చూడండి! ఇక్కడ అంతటి యోగీశ్వరుడైన విశ్వామిత్రుడే ఇంద్రున్ని క్షమించలేకపోతాడు. క్షమించలేనపుడు క్రోధము వస్తుంది. దాంతో వేల సం॥ తపః శక్తిని విశ్వామిత్రుడు కోల్పోతాడు. కావున ఎంత ధ్యానం చేశాము అన్నది కాదు ప్రధానం మనం ధ్యానం ద్వారా సాధించిన శక్తిని కోల్పోకుండా ఉండటం ప్రధానం.

ఈ సందర్భంలో ఓషో చెప్పిన కథను కూడా ప్రస్తావించుకుందాము. ఒక యోగి కొన్ని సంవత్సరాలు ఏకాంతంలో ధ్యానం చేసి అపారమైనశక్తిని కూడగట్టుకుంటాడు. కొన్ని సంవత్సరాల తర్వాత ప్రపంచం ఎలా ఉందో చూద్దామని ఒక నగరంలోనికి వస్తాడు. అక్కడేదో ఒక ఉత్సవం లాంటిది జరుగుతుంటుంది. అతడక్కడికి వెళ్తాడు. ఒకడు ఆ ఊపులో ఈ యోగి యొక్క కాలు త్రొక్కేస్తాడు. అపుడు యోగి ఆ వ్యక్తిని క్షమించలేకపోతాడు. చటక్కున కోపమొస్తుంది? నన్నెవరనుకుంటున్నావు? నేనెంత యోగ పుంగవుడినో నీకు తెలుసా? నా శక్తి ఎంతో నీకు తెలుసా? నా శాపాన్ని నీవు తాళగలవా? అని చెడామడా తిట్టేస్తాడు. అతడెంతో సాధన చేసియుండవచ్చును గాక, కాని ఎపుడైతే ఆచరణలోనికి వస్తుందో అపుడు అసలు విషయం బయటకు వస్తుంది. అడవుల్లో ఏకాంతంలో ధ్యాన సాధనచేసేవాడికంటే ఈ సమాజంలో ఉంటూ ధ్యాన సాధన చేసే వాడే గొప్ప యోగి అని అందుకే అన్నారు !

3

కృతజ్ఞత

మూడవశక్తివంతమైన భావము కృతజ్ఞత *(attitude of gratitude or Thankfulness)* ఇది జీవితంలో చాలా శక్తివంతంగా పనిచేస్తుంది.

మనము కృతజ్ఞత చూపించడానికి ఈ సృష్టి మనకెన్నో విషయాల్ని ప్రసాదించింది. సృష్టి పట్ల ఈ క్రింది వాటికి మనము కృతజ్ఞతను వ్యక్తీకరించవచ్చు.

→ ఈ సృష్టిలో మనకు ఒక 'ఉనికి' ని ప్రసాదించింది.

→ మనకు జీవించడానికి 'శ్వాస'ను ప్రసాదించింది.

→ మనము సంచరించడానికి ఈ సకల చరాచరా సృష్టి మనుగడలో ఉంది.

→ మన అవసరాల్ని తీర్చడానికి పంచభూతాలు సృష్టింపబడ్డాయి.

→ మనము ఆస్వాదించడానికి ఎంతో ప్రకృతి సౌందర్యమున్నది.

→ ఎన్నో లోకాలు, నక్షత్రమండలాలు, విశ్వాలు మనకోసమే ఉన్నాయి.

→ మనల్ని చిరంజీవులైన ఆత్మ పదార్థాలుగా సృష్టించినది.

→ మనకెన్నో శక్తుల్ని ప్రసాదించినది. శారీరకశక్తి, మానసిక శక్తి, ఆత్మశక్తి మొ॥నవి.

→ పరలోక జ్ఞానాన్ని తెలుసుకోవడానికి మనకో దివ్యమైన త్రినేత్రాన్ని పరలోక సంచరాన్ని చేయడానికి మనకు సూక్ష్మ, కారణ, మహాకారణ మున్నగు శరీరాల్ని సృష్టించినది........ఇలా వ్రాస్తూ పోతే ఈ సృష్టి మనకెన్నో ప్రసాదించినది.

మనమింకా నిత్యజీవితంలో ఎవరిఎవరెవరి పట్ల లేదా వేటి వేటి పట్ల కృతజ్ఞతతో ఉండాలో చూద్దాము.

→ ఎన్ని అనుభవిస్తాము ఈ భౌతిక శరీరంతో? భౌతికశరీరాన్ని మనకు ప్రసాదించిన మన తల్లి దండ్రులపట్ల.

→ మనకు ప్రాణశక్తిని మరి శ్వాసను ప్రసాదించిన దైవత్వం పట్ల.

→ ఎన్నింటినో మనకు ప్రసాదిస్తున్న ఈ జీవితం పట్ల.

→ మన భౌతిక శరీరం పట్ల అది మనకందించే సుఖాలపట్ల.

→ మన జీవితంలో మనకిష్టమైనది సృష్టించుకునేందుకు మనకుపయోగపడే మనసు పట్ల మరి దానియొక్క మహత్తరమైన శక్తి పట్ల.

→ మన స్వంత ఆత్మశక్తి పట్ల

→ ఈ జీవనం సాగే తీరు తెన్నుల పట్ల

→ మన కుటుంబ సభ్యుల పట్ల భార్య/భర్త/పిల్లలు/తండ్రి/తల్లి/గురువు/ బంధువులు/ మిత్రుల పట్ల

→ మనకు ధ్యానం నేర్పిన వారి పట్ల

→ ప్రపంచానికంతా ధ్యానం, జ్ఞానం నేర్పుతూ ఈ భూమండలాన్ని ప్రక్షాళన గావిస్తున్న పరమ గురువులపట్ల.

→ ఆహార పదార్థాల పట్ల, పానీయాల పట్ల.

→ మనోరంజకాన్ని కల్గించే ఆటల, చిత్రాల, పుస్తకాల, మీడియా మొదలగు వాటి పట్ల

→ పంచభూతాల పట్ల, సూర్యచంద్రుల పట్ల, ఈ యావత్‌జగత్ పట్ల.

→ మీ ఇల్లు, మీరు ఉద్యోగము చేసే లేక మీరు సంచరించే ప్రదేశాల పట్ల లేక

→ మీరు సంపాదిస్తున్న డబ్బుపట్ల.

→ మీకున్న ఆరోగ్యం పట్ల.

→ మీకున్న చక్కటి ప్రేమపూరితమైన, సామరస్యమైన సంబంధబాంధవ్యాల పట్ల.

→ మీరు సాధించుతున్న విజయాలపట్ల మరి దానికి తోడ్పడుతున్న వ్యక్తులపట్ల.

→ సంగీతము, నృత్యము, చిత్రలేఖనం, కవిత్వం, నాటకములు మున్నగు వాటిపట్ల.

→ మనకు ఆనందాన్ని కల్గించే చిన్నపిల్లల బోసినవ్వుల పట్ల.

→ మనమెలా జీవించాలో నేర్పే ఆధ్యాత్మికత పట్ల............

→ మీరు వాడే వాహనాల పట్ల

→ మీరు ఉపయోగించే సామాగ్రి, పనిముట్లు, వస్తువులు మొదలగు వాటి పట్ల..........ఇలా వ్రాస్తూపోతే లిస్టు అనంతంగా సాగుతూనే ఉంటుంది.

ఇలా ఎన్నో విషయాలపట్ల మనము కృతజ్ఞతాభావంతో మునిగిపోవాలి. కాని మానవుడి దృష్టి అంతా తనకు లేని దానిపై ఉంటుంది. అందువలన మనం లేని వాటిపై దృష్టిపెట్టి వాటినింకా ఇంకా మన జీవితాల్లో లేకుండా చేసుకుంటున్నాము. కాని అసలు ఆధ్యాత్మిక సూత్రమేమిటంటే " మనకున్న వాటిపట్ల కృతజ్ఞతతో ఉంటే అవి వృద్ధి చెందుతాయి మరి మనకు లేనివి మరి మనం ఆశించేవి మనవైపుకు ఆకర్షింపబడుతాయి ". ఎందుకంటే కృతజ్ఞతతో మన హృదయం ఉప్పొంగినపుడు మనము ఆకర్షణా సిద్ధాంతం ప్రకారం మనమింకా కృతజ్ఞతాభావాన్ని వ్యక్తపరచేందుకు అలాంటి వ్యక్తుల్ని, అలాంటి సందర్భాలను, సంఘటనలను ఆకర్షించుకుంటాము. కృతజ్ఞతా భావం మనశక్తిని ఉన్నశక్తి స్థాయినుంచి ఉన్నతమైన శక్తిస్థాయికి తీసుకెళ్తుంది. అందుకే ఉన్న పరిస్థితులు ఎంత శోచనీయంగా ఉన్నా సరే మన జీవితం ఈ కృతజ్ఞతాభావం వలన ఉన్నతంగా మారుతుంది.

సృష్టికి అత్యంత ప్రీతి పాత్రమైన విషయాల్లో కెల్లా ఈ కృతజ్ఞతాభావం మొదటిది. సృష్టి మనకిచ్చిన వాటిని ఇంకా ఇంకా ఇమ్మని మనము పంపే సూచనే ఈ కృతజ్ఞత! అందుకే సృష్టి మనకేదైనా ఇచ్చినపుడు కృతజ్ఞతా భావంతో స్వీకరిస్తే అది నీకింకా కావాలని నీవు సృష్టికి సందేశాన్నిస్తున్నట్లు అర్థం! అదే నీవు ఏదో అలా తీసేసుకుంటే, ఆ కృతజ్ఞతారాహిత్యం ఇక నాకిక అది వద్దు అన్న సందేశాన్ని ఈ సృష్టికి ఇస్తుంది. అదే మనకు ఉన్న వస్తువులపట్ల, విషయాల పట్ల కృతజ్ఞతతో ఉంటే అవి వృద్ధి చెందుతాయి. కావున

→ ఉన్న శరీరం పట్ల, దాని ఆరోగ్యం పట్ల కృతజ్ఞతతో ఉంటే మీకు సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సిద్ధిస్తుంది.

→ ఉన్న జీతంపట్ల, ఆస్తులపట్ల, సంపదల పట్ల కృతజ్ఞతతో ఉంటే అవి వృద్ధి చెందుతాయి.

→ మీకు చక్కటి సామరస్యమైన ప్రేమను ప్రసాదించే సంబంధబాంధవ్యాల పట్ల కృతజ్ఞతతో ఉంటే ఇంకా ఎక్కువ ప్రేమ మీకు లభిస్తుంది.

→ మీరు సాధిస్తున్న విజయాలపట్ల, దానికి మీకు తోడ్పడిన వ్యక్తుల పట్ల కృతజ్ఞతతో ఉంటే మరిన్ని విజయాలు మీ స్వంతం అవుతాయి.

→ మీకు ఆనందం కల్గిస్తున్న వ్యక్తులపట్ల, కల్గిస్తున్న వస్తువు పట్ల విషయాల పట్ల కృతజ్ఞతతో ఉంటే మీరింకా ఎక్కువ ఆనందం పొందుతారు.

→ మీకు లభిస్తున్న ప్రతి చిన్న విషయం పట్ల, సృష్టిపట్ల కృతజ్ఞతతో ఉంటే మీ జీవితంలో మీక్కావాల్సినవి మరిన్ని మరిన్ని మీకు లభిస్తాయి. కావున ఉనికి సర్వస్వం పట్ల కృతజ్ఞతతో ఉండండి! ఇన్నింటినీ ఏమీ ఆశించకుండా మనకు ప్రసాదించిన సృష్టికి మనమేమి ఇవ్వగలం చెప్పండి? ఒక్క కృతజ్ఞత తప్ప! కావున మీ హృదయాల్ని కృతజ్ఞతాభావంతో నింపుకోండి.

ఇంకా శక్తివంతంగా ఈ కృతజ్ఞతాభావాన్ని ఎలా మన జీవితాల్లో నింపుకోగలమో చూద్దాము.

సాధన - 1

ప్రొద్దున నిద్రలేచేటప్పుడు కళ్ళు కూడా తెరవకుండానే మీకు ఆరోజు రాత్రి అంతా సుఖనిద్రను ప్రసాదించిన మీ పరుపుకోలేక ఆ స్థలానికో కృతజ్ఞతలు చెప్పుకోండి. తర్వాత కాళ్ళు క్రింద మోపినపుడు ఆ భూమాతకి కృతజ్ఞతలు చెప్పుకోండి. అలాగే మానవ మనుగడకు మూలాధారాలైన మరి పంచభూతాలైన భూమి, నీరు, ఆకాశము, గాలి, అగ్ని లకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకోండి! తర్వాత బ్రష్‌చేస్తున్నపుడు మీ బ్రష్‌కు, ఆ పళ్ళకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకోండి. అలాగే, మీ శరీరంలో ప్రతి అవయావానికి, మీ వెంట్రుకలకు, తలకు, నుదురుకు, కళ్ళకు, కనురెప్పలకు, కనుబొమ్మలకు, చెవులకు, ముక్కుకు, నోటికి, పెదవులకు, పళ్ళకు, పంటిచిగుళ్ళకు, గొంతుకు, ఛాతీకి / వృక్షోజాలకు, వీపుకు వెన్నెముకకు, ఎముకలకు, బొడ్డుకు, తొడలకు, జననాంగాలకు, పిరుదలుకు, మోకాళ్ళకు, కాళ్ళకు పాదాలకు, కాలివ్రేళకు/ , అరికాళ్ళకు ఇంకా మీ మెదడుకు, చిన్న మెదడు, పెద్ద మెదడుకు, ముచ్చిలిగుంత '(మెడుల్లా అబ్లాంగేటా)'కు, వెన్నుపాముకు, 42 బిలియన్ల న్యూరాన్‌లకు, నరాలకు, నాడీమండల వ్యవస్థకు, మూత్రపిండాలకు, ప్రేగులకు, కడుపుకు, కాలేయానికి, ప్లీహానికి, అపెండిక్స్‌కు, జీర్ణవ్యవస్థకు, గుండెకు, రక్తనాళాలకు, రక్తానికి, రక్తప్రసరణ

వ్యవస్థకు, ఊపిరితిత్తులకు వాయు నాళానికి, వాయు కోశాలకు, శ్వాసకు మరి శ్వాస వ్యవస్థకు, ఇంకా... శరీరంలోని ప్రతి అవయవానికి, ప్రతి కణజాలానికి ప్రతి కణానికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుకోండి. తర్వాత ధ్యానమునకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకోండి. తర్వాత మీరు త్రాగేనీటికి అల్పాహారానికి, అది తయారు చేసినవారికి మీ కుటుంబ సభ్యులకు వారి సాంగత్యానికి, మీ ఇంటికి, మీ ఇంటిలోని అన్ని గదులకు అన్ని వస్తువులకు, టీవీ, కంప్యూటర్, ఫ్రిజ్, చేర్స్ మొదలైన వాటికి, పాలవాడికి, పని మనుషులకు, ఇస్త్రీవాడికి, చాకలివాళ్ళకు, షాపులకు, షాపులో పనిచేసేవాళ్ళకు, సినిమాలకు, సినిమా థియేటర్స్‌లకు, అవి తీసేవారికి నటించే వారికి, అందుకోసం పనిచేసే వారికి, పార్కులకు, హోటళ్ళకు, పాఠశాలలకు, మీరు సంచరించే ప్రతి ప్రదేశానికి, మీ ఉద్యోగానికి, మీ బాస్‌కు, మీ కోలీగ్స్‌కు, మీ సంస్థకు, మీ క్రింద పనిచేసే వారికి, ఇంకా రవాణా వ్యవస్థకు, బస్సులకు, ఆటోలకు, మొ॥ వాటికీ వాటి వాహకులకు, కండక్టర్లకు ఇలా మీ జీవితంలో తారసపడే ప్రతి వ్యక్తికీ, ప్రతి పరిస్థితికి, మీకు లభించే మీకు ఆనందాన్ని కల్గించే అనుభవాలకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకోండి! మళ్ళీ మధ్యాహ్న భోజనానికి, రాత్రి డిన్నర్‌కు, ఈ ప్రకృతికి, జీవితానికి, సృష్టికి, కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుని మెల్లగా కళ్ళు తెరచి మీ దైనందిక జీవితంలోనికి ప్రవేశించండి. అలాగాక హఠాత్తుగా, ఆందోళనతో దు:ఖంతో భారంతో రోజుని ప్రారంభిస్తే మళ్ళీ "యద్భావం తద్భవతి" మరి ఆకర్షణా సిద్ధాంతం ప్రకారం ఆరోజంతా అలాగే ఉంటుంది. అదే మీరిలా కృతజ్ఞతాభావంతో ప్రారంభిస్తే మీరు మీలోంచి అత్యున్నత పౌన:పున్యాన్ని గల్గిన శక్తిని ప్రసరిస్తారు. మరి మీరు అలాంటి జీవన పరిస్థితులనే ఆరోజంతా సృష్టించుకుంటారు మరి ఇంకా ఇంకా ఆనందాల్ని మూటగట్టుకుంటారు. ప్రయత్నించి చూడండి మీకే తెలుస్తుంది.

సాధన - 2

ఉన్న వాటిపై మనం కృతజ్ఞతతో ఉంటే అవి వృద్ధి చెందుతాయి. కావున రాత్రి పడుకోబోయే ముందు ఆరోజు మీకు ప్రాప్తించిన శుభాలకు మరి మీ జీవితంలో మీకు జరుగుచున్న శుభాలకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకోండి! అవన్నీ ఇంకా ఇంకా మీ జీవితంలోనికి ప్రవేశిస్తాయి. మీకా రోజులో అందిన ధనానికి, అందిన ఆనందానికి, దొరికిన ప్రేమకు, చేకూరిన మంచికి, ఆ వ్యక్తులకు, వస్తువులకు, విషయాలకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకోండి! రాబోయే సుఖనిద్రకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుని అలా నిద్రలోనికి ప్రశాంతంగా జారుకోండి.

ఈ కృతజ్ఞతాభావంనుపయోగించి లేని వాటిని కూడా సృష్టించుకోవచ్చును.

i) ఆరోగ్యం కొరకు కృతజ్ఞత :

మీలోని అనారోగ్యాన్ని ద్వేషిస్తూ దూషించకుండా ప్రేమతో ఉన్న ఆరోగ్యానికి మొదట కృతజ్ఞతలు తెలుపుకోండి. "నా శరీరం సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో అలరారు తున్నందుకు నేను చాలా ఆనందంగాను మరి కృతజ్ఞతాపూర్వకంగా ఉన్నాను" అనే దైవిక వాక్యాన్ని మంత్రంలాగా పటించుకుంటూ ఆ భావంతో ఉండిపోండి. లేదా జబ్బున్న చోటు పట్ల లేదా వ్యవస్థ పట్ల ప్రేమతో కృతజ్ఞతాభావంతో ఉండండి. ఉదా: మీకొక వేళ గుండెజబ్బు ఉంటే "నా గుండె చక్కటి ఆరోగ్యంతో ఉన్నందుకు నేను చాలా ఆనందంగాను మరి కృతజ్ఞతతోనూ ఉన్నాను" అని అనుకుంటూ భావిస్తూ ఉండండి. ఇలా మీకిప్పుడు ఆరోగ్యం లేకున్నా సరే ఉన్నందుకు కృతజ్ఞతతో ఉంటే, తగ్గిపోతుందన్న మీ విశ్వాసానికి ఈ సృష్టి అబ్బురపడి మీకు వెంటనే ఆరోగ్యం ప్రసాదిస్తుంది. "ఎందుకంటే మీరిలా చెబుతున్నపుడు మీకు నయమైనది. అలా నయమైనందుకు మీరు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నారు" "యద్భావం తద్భవతి". అలాగే జరుగుతుంది. ఈ సృష్టి "దేనికీ *"No"* చెప్పదు. *"Nature never says No"* (దేనికీ ఈ సృష్టి కాదని చెప్పదు). ప్రతి దానికీ అది చెప్పేది ఒకటే *"Yes"* (సరే!) ఇదే "తథాస్తు" అంటే ! నువ్వెలా భావిస్తే అలాగే అగుగాక ! అని దీనికర్థం"

(ii) సంబంధ బాంధవ్యాల కొరకు కృతజ్ఞత :

మనకు సంబంధాలు వ్యక్తులతో, వస్తువులతో, సంఘటనలతో, పరిస్థితులతో, అనుభవాలతో, వాతావరణంతో, జీవితంతో సృష్టిలో ఇలా ఎన్నో విషయాలతో ఉంటాయి. మీకు ఏదైనా సంబంధము సరిగ్గా లేకుంటే ఇలా క్రింది దైవిక వాక్యాలను *(affirmations)* ఉచ్ఛరించుకోండి.

→ "నాకు.................. వ్యక్తితో సంబంధము చాలా సామరస్యంగా ఉన్నందుకు నేనెంతో ఆనందంగాను మరి కృతజ్ఞతతోనూ ఉన్నాను.

→ నాకీ జీవిత సర్వస్వంతోనూ మరి సకల సృష్టితోనూ నా సంబంధ బాంధవ్యము చాలా సామరస్యంగా ఉన్నందుకు నేనెంతో ఆనందంతోను మరి కృతజ్ఞతతోనూ ఉన్నాను.

→ నాతో నాకు చక్కటి సామరస్యమైన సంబంధ బాంధవ్యమున్నందుకు నేనెంతో ఆనందంతోనూ మరి కృతజ్ఞతతోనూ ఉన్నాను.

iii) ఆర్థిక స్థోమతకొరకై కృతజ్ఞతాభావం.

→ నాకు Rs. ---------/- ఉన్నందుకు నేనెంతో ఆనందంగాను మరి కృతజ్ఞతతోనూ ఉన్నాను. (మీకిపుడు లేకున్నా సరే).

→ నాకు అనుకున్న మార్గాలనుండి అనుకోని మార్గాలనుండి ధనము, సంపదలు భోగాలు లభిస్తున్నందుకు నేనెంతో ఆనందంగాను మరి కృతజ్ఞతతోనూ ఉన్నాను.

→ ఈ సృష్టిలో సకల సంపదలకు నేను వారసుడైనందుకు నేనెంతో ఆనందంగాను మరి కృతజ్ఞతతోనూ ఉన్నాను.

• నేను అనంతమైన సంపదలకు కేంద్రమైనందుకు నేనెంతో ఆనందంగాను మరి కృతజ్ఞతతోనూ ఉన్నాను.

→ నాకిపుడున్న ధనానికి, సంపదలకు, భోగాలకు నేనెంతో ఆనందంగాను కృతజ్ఞతగానూ ఉన్నాను. ఇలా మీరుకూడా ఈ భావం వచ్చేవిధంగా "వర్తమాన కాలంలో (Presentense) వాక్యాలను తయారుచేసుకుని ఉచ్ఛరించుకోండి. మీ హృదయాన్ని కృతజ్ఞతా భావంతో నింపుకోండి!

iv) ఎందులోనైనా విజయం సాధించడానికి కృతజ్ఞత :

→ "నేను..........ను సాధించినందుకు నేనెంతో ఆనందంగాను మరి కృతజ్ఞతతోనూ ఉన్నాను.

→ "జీవితంలో నేనిన్ని విజయాలను సాధించినందుకు నేనెంతో ఆనందంగాను మరి కృతజ్ఞతతో ఉన్నాను.

→ జీవితంలో విజయం సాధించడానికి నాకు ప్రసాదింపబడిన వాక్‌శక్తి పట్ల మనో శక్తులపట్ల, (ఆలోచనాశక్తి మరి ఊహాశక్తి) ఆత్మశక్తిపట్ల, ధ్యానశక్తిపట్ల, జ్ఞానశక్తిపట్ల నేనెంతో ఆనందంగాను మరి కృతజ్ఞతతోనూ ఉన్నాను.

→ ఏదైనా సాధించడానికి మరి ఏదైనా సృష్టించుకోవటానికి దైవత్వం చేత ప్రసాదింపబడిన నా యొక్క స్వేచ్ఛా సంకల్పశక్తి పట్ల నేనెంతో ఆనందంగాను మరికృతజ్ఞతతోనూ ఉన్నాను. ఇలా మీ హృదయాల్లో ఉచ్ఛరించుకుంటుండండి.

v) మీకు ఏదేని రంగంలోగాని ఏ సబ్జెక్ట్‌లో గాని జ్ఞానము వృద్ధి చెందాలంటే ఆ జ్ఞానం పట్ల కృతజ్ఞతతో ఉండాలి. ఇది ఒకానొక శక్తివంతమైన మార్గము ఉదాహరణకు మీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానము వృద్ధి చెందాలనుకోండి. మీకు

ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానము అమితమంగా కల్గి మీరు జ్ఞానవంతులు కావాలనుకున్నారు. అయితే క్రింది విధంగా ప్రయత్నించండి.

" ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానంపట్ల, ఆధ్యాత్మికవేత్తల పట్ల నేను కృతజ్ఞతతో ఉన్నాను. ఇంతవరకు ఈ భూమండలము నందు సంచరించిన సకల ఆధ్యాతిక వేత్తలకు, యోగులకు, సిద్ధులకు, జ్ఞానపుంగవులకు, మరి వారు ప్రపంచానికి అందించిన జ్ఞానానికి, వారు చేసిన భోధనలకు, వారు రచించిన పుస్తకాలకు నేను కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నాను. ఈనాడు ప్రపంచంలో నాకు "సమకాలీనంగా జీవిస్తున్న అందరి ఆధ్యాత్మిక మాస్టర్లలకు, వారి బోధనలకు, వారి రచనలకు నేను కృతజ్ఞున్ని" అని సృష్టికి తెలియజేయండి. మీరు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానంపై కృతజ్ఞత అనే అత్యున్నత పౌన:పున్యంతో దృష్టి నిలిపారు. మీరు ఆ జ్ఞానాన్నే మరింతగా ఆకర్షిస్తారు. ఇదే విషయాన్ని మెకానిక్‌కు సంబం ధించిన జ్ఞానం నుంచి సైన్సు, మ్యాథ్స్‌ల వరకుసబ్జెక్టు కొరకైనా సరే సాధన చేయవచ్చును. విషయం ఏదైనా కావచ్చు, ప్రక్రియ ఒకటే "!

కృతజ్ఞతా భావం గురించి ప్రముఖుల సందేశాలు :

- I have noticed that the universe loves gratitude (సృష్టికి కృతజ్ఞతాభావం అన్నది అత్యంత ప్రీతిపాత్రమైనదని నేను గ్రహించాను)

  - లూయిస్.ఎల్. హే

  - (Louise L. Hay)

- If it is a new thought to you that gratitude brings your whole mind into closer harmony with the creative energies of the universe, consider it well, and you will see that it is done (మీరు గనుక ఈ కృతజ్ఞతాభావం గురించి మొదటిసారిగా తెలుసుకుంటుంటే దీన్ని చక్కగా గ్రహించి సాధన చేసి చూడండి. ఈ కృతజ్ఞతాభావం మీ మనసునంతా ఈ సృష్టియొక్క సృజనాత్మక శక్తులతోను మరి సామరస్యంతోనూ ఉంచుతుంది. మీరీ విషయాన్ని సత్యమని గ్రహిస్తారు)

  - వాలెస్ వాట్లెస్

  - (Wallace Wattles) (1860-1911)

- Gratitude is absolutely the way to bring more into your life (మీ జీవితంలోనికి ఏదైనా ఇంకా.......ఇంకా రావాలంటే కృతజ్ఞతాభావంతో ఉండటమే అసలైన మార్గము)

– మార్సి ష్మోఫ్

- (Marci shmoff)

Whatever we think about and thank about we bring about (మనము వేటి గురించైతే ఎక్కువగా ఆలోచిస్తామో మరి కృతజ్ఞతాభావంతో ఉంటామో మనము వాటినే ఎక్కువగా పొందుతాము.

– (డా॥ జాన్ డిమార్టిని)

- (Dr. John Demartini)

- Many People who order their lives rightly in all other ways are kept in poverty by their Lack of gratitude (జీవితపు అన్నికోణాలోనూ సవ్యంగా ఉన్నాకూడా చాలా మంది బీదరికంలో ఉండడానికి కారణం కేవలం కృతజ్ఞతాభావంతో లేకపోవటమే)

– వాలెస్ వాట్లస్

- (Wallace Wattles)

- The daily practice of gratitude is one of the conduits by which your wealth will come to you" (ఈ కృతజ్ఞతాభావాన్ని ప్రతినిత్యం సాధనచేస్తే ఇదే మీకు సంపదల్ని సమకూర్చే ఒకానొక మార్గమై పోతుంది.

– వాలెస్ వాట్లస్

- (Wallace Wattles)

- It is very important to have and attitude of gratitude (కృతజ్ఞతాభావంతో ఉండటమే అత్యంత కీలకమైన విషయం)

– లీ బ్రోయర్

- (Lee Brower)

- ఓం కృతజ్ఞతాయ నమః

– విష్ణు సహస్రనామాల్లో ఒకటి

- భగవంతునికి అత్యంత ఇష్టమైనది కృతజ్ఞతతో ఉండటం. మీకు వచ్చిన వాటికి మరి వస్తున్న వాటిపట్ల కృతజ్ఞతతో ఉండండి. - కల్కిభగవాన్ (అందుకే కల్కిభగవాన్ శిష్యులు ఈ కృతజ్ఞతను సాధన చేయుటకై మరి గుర్తించుకొనుటకై కల్కిభగవాన్ యొక్క కుమారుడి జన్మదినాన్ని ప్రపంచ కృతజ్ఞతా దినం (world's gratitude day) గా జరుపుకుంటారు.

- ప్రస్తుతమున్న వాటి పట్ల కృతజ్ఞతతో ఉంటే అవి వృద్ధి చెందుతాయి. మరి ప్రస్తుతము లేని వాటిని కూడా అవి ఉన్నందుకు కృతజ్ఞతతో ఉంటే అది మన జీవితంలో ప్రవేశిస్తాయి.

- రచయిత

మరిప్పుడు మనమెన్ని విధాలుగా కృతజ్ఞతారాహిత్యంతో ఉన్నామో చూద్దామా?

→ ఛ ! ఈ జాబ్ నాకిష్టం లేదు!

→ నాకీ జీతం సరిపోదు!

→ నాకిలాంటి భర్తను/భార్యను/బిడ్డను/తల్లిని/తండ్రిని ఎందుకిచ్చావు రా దేవుడా వేగలేక చస్తున్నాను.

→ నా జీవితమెపుడూ నాకు అనుకూలించదు.

→ నా ఆరోగ్యం బాగుండదు.

→ నాకు ఇతరులతో సబంధబాంధవ్యాలు అసలేం బాగుండవు.

→ ఈ జీవితం నాకెందుకిచ్చావురా దేవుడా ?

→ అబ్బ! ఏం చేసినావో నీ మొహంలాగ ఉంది.

→ అంతేనా ఇదెక్కడ సరిపోతుంది.

→ అన్ని తక్కువ మార్కులు వచ్చినాయా ? నూటికి ఇంతేనా ?

→ ఏం ప్రపంచమో ఏమో ?

→ ఇలాగ ఎన్నో విధాలుగా మనము ఉన్నవాటిపై ఫిర్యాదులు (Complaints) చేస్తూ కృతజ్ఞతారాహిత్యంతో ప్రవర్తిసున్నాము. ఇలాంటి భావానా ధోరణిని మనము వెంటనే మార్చుకోవాలి. లేకపోతే పర్యవసానంగా మన జీవితాల్ని ఇంకా అధ్వాన్నంగా మార్చుకుంటాము.

పైన ఇచ్చిన లిస్ట్‌లోని వాక్యాలను కృతజ్ఞతాభావంతో మార్చి చూడండి. మీ హృదయంలో ఎంత 'సద్భావన' (feel good) కల్గుతుందో గమనించండి.

కావున మిత్రులారా, ఈ కృతజ్ఞతాభావాన్ని సాధనచేసి అదే మీ జీవిత విధానంగా మార్చుకోండి.

ఈ కృతజ్ఞత గురించి చివరగా ఒక మాట చెప్పుకుందాము. ఉదాహరణకు మీకొక చిన్నపిల్లవాడు ఒక చాక్లెట్ ఇచ్చాడనుకుందాము. మీరు దాన్ని ఏదో అలా మొహం చిట్లించుకుని అందుకుని, ఇదేం చాక్లెట్! ఇలా ఉంది. ఇంత చీప్ చాక్లెట్ నేనెప్పుడూ తినలేదు అని విమర్శించటం సాగిస్తే ఇకపై ఎన్నడూ చాక్లెట్ కదా ఏ వస్తువు ఆ పిల్లవాడు మీకివ్వడు. అదే ఆ పిల్లవాడు మీకు చాక్లెట్ ఇచ్చినపుడు మీకిచ్చినందుకు ఎంతో మురిసిపోయి 'Thanq' (థ్యాంక్యూ) అని చెప్పి ఆ పిల్లవాడికి ప్రేమతో బుగ్గపై చిరు ముద్దిచ్చి ఇలాంటి చాక్లెట్లు ఐతే నాకు చాలా ఇష్టం 'చాలా థ్యాంక్సు' అని చెప్పారనుకోండి. దానికి ఆ పిల్లవాడు కూడా మీ ప్రతిస్పందనకు చాలా ఆనందిస్తాడు. ఇకపై చాక్లెట్ ఒకటే కాదు ఆ పిల్లవాడికి ఎవరేది ఇచ్చినా మొదటి మీరే గుర్తుకు వస్తారు. మీకివ్వడానికి మీనుంచి వచ్చే కృతజ్ఞతాభావం అతడికి మీ వలన కలిగే ఆనందం కోసం ఆ పిల్లవాడు మీవైపు పరుగులు తీస్తాడు. ఈ ఉదాహరణలో చిన్నపిల్లవాడిలాంటిది ఈ సృష్టి!

అందుకే అన్నారు "క్రింద ఎలా ఉందో పైన అలాగే ఉంది. లోపల ఎలా ఉందో బయట అలాగే ఉంది. "(As is below so is above.,As is within so is with out, As is human mind so is Cosmic mind" (మానవుడి మానసం లాగే ఈ సృష్టి యొక్క దివ్యమానసముంటుంది.)

కావున జీవితంలో మీకు లభిస్తున్న వాటిని ముఖం చిట్లించుకుంటూ తీసుకుంటారా లేదా కృతజ్ఞతా పూర్వకంగా "మహాప్రసాదం" అని అందుకుంటారా మీరే నిర్ణయించుకోండి. యద్భావం తద్భవతి!

4

విశ్వాసం

ఇక నాల్గవ సూత్రము విశ్వాసం *(faith)* లేక నమ్మకము అని కూడా అనుకోవచ్చును! నీ విశ్వాసం ఎట్లుండునో నీకట్లు జరుగును అన్నారు. జీసస్‌క్రైస్టలవారు! *(As your faith so is your fate)* మనము ఏమైతే జరుగుతుందని నమ్ముతామో అదే సంభవిస్తున్నది. ఎపుడైతే మనం విశ్వాసంతో ఒకపని జరిగిపోతుందని తలపెడతామో అది అలాగే సాఫీగా జరిగిపోతుంది. ఎక్కడ జరగదేమో అని అనుమానంతో ఆ పనిచేస్తే అలాగే మన నమ్మకాన్ని బట్టి ఆ పని జరగడంలో అడ్డంకులో లేక ఆ పని జరగకుండా పోవడమో జరుగుతుంది. అందుకే అన్నారు.

→ " నమ్మకం నడిపిస్తుంది "

→ విశ్వాసమే దైవత్వం. భయపడడమే పాపం Faith is God. Fear is sin

- స్వామి వివేకానంద

→ " అనుమానం పెనుభూతం" అని!

మరి ఈ విశ్వాసం అంటే ఏమిటి? ఈ విశ్వాసం ఎవరిపట్ల ఉండాలో చూద్దాము.

'విశ్వాసం' అంటే కార్యసిద్ధి పైన మరి మన సంకల్పం పైన సంపూర్ణమైన మొక్కవోని నమ్మకము!

మనము ఈ విశ్వాసాన్ని వ్యక్తం చేయక ఎన్ని విధాలుగా అనుమానపడుతామో చూద్దామా?

→ జీవితం నాకు అనుకూలించదేమో?

→ దైవత్వం నన్ను అంగీకరించదేమో?

→ నేననుకున్న పని/పనులు అవుతాయో లేదో?

→ ఇతరులు నన్ను ప్రేమించలేరేమో?

→ నాకు రావాల్సిన డబ్బు వస్తుందో రాదో?

→ నాకు ఉద్యోగం వస్తుందో రాదో? (అన్ని క్వాలిఫికేషన్స్ ఉన్న కూడా)

→ నేను ఇంటర్వ్యూ సరిగా చేస్తానో లేదో (చక్కగా ప్రీపేర్ అయినా కూడా)

→ నేను పరీక్ష బాగా రాస్తానో లేదో? (చక్కగా చదివినా కూడా)

→ నా వ్యాపారం చక్కగా సాగుతుందో లేదో?

→ నాకు ప్రమోషన్ వస్తుందో రాదో?

→ నాకు ఇంక్రిమెంట్ వస్తుందో రాదో?

→ నాకు కాలేజీలో సీటు వస్తుందో రాదో?

→ నాకు పెళ్ళవుతుందో లేదో?

→ ....లాంటివి మరి కొన్ని చాలా తమాషా అపనమ్మకాలు మనలో ఉంటాయి. ఉదాహరణకు

→ ఇంటికి తాళం వేసి, అది పడిందో లేదో అని లాగి చూస్తాము.

→ బ్యాంకు అకౌంట్‌లో మన డబ్బు జమచేసిన తర్వాత అది మన ఖాతాలో పడిందో లేదో అనుకుంటాము. మనము కరెక్టుగానే వేసిఉంటాము.

→ బైక్‌లో పెట్రోలు కొట్టిస్తాము. అది స్టార్ట్ అవుతుందో లేదో అని అనుమానిస్తాము.

→ పరీక్షలో కరెక్టు సమాధానమే రాసియుంటాము. అది తప్పేమోనని భావిస్తాము లాంటివి కొన్ని మనలో ఎంతగా విశ్వాసరాహిత్యం పేరుకుపోయి ఉందో తెలియజేస్తుంది.

మరి ఈ విశ్వాసాన్ని ఎలా మన హృదయాల్లో నింపుకోవాలి? ఎందుకు మనలో మనపట్ల, జీవితంపట్ల అవిశ్వాసం ఉంది? ఎందుకంటే మనలో మనం చెడ్డవారమే, మనం పాపాత్ములమేమో నన్న అపరాధభావం ఉంది. ఈ అపరాధ భావం ఆ భయంలోంచి ఉత్పన్నమైనదే. మరి ఎందుకు భయం అంటే ఈ సృష్టి నుంచి మనం విడివడియున్నాము (మానసికంగా) నిజానికి సముద్రంలో నీటిచుక్కలాగా మనం సృష్టితో కలిసే ఉంటున్నాము! 'మనము విడిగా ఉన్నాము' అన్న భ్రమలో ఉన్నాం. కనుక మనలో భయం! ఈ సృష్టి, ఈ జీవితం అనుకూలించదేమోనని! అందుకే

మనం అడిగినవి వస్తాయో రావో, మన అవసరాలు తీరుతాయో లేదో, మన కోర్కెలు తీరుతాయో లేదో అన్న అనుమానాలు! ఇదంతా దైవత్వం లేక సృష్టి మనకు అనుకూలంగా ఉండి మనం చేసిన తప్పులకు ఇలా మనం అడిగినవి లేక మన అవసరాల్ని మరి కోర్కెల్ని తీర్చకుండా మనల్ని బాధకు గురిచేసి మనకి శిక్ష ఇస్తున్నదని గాఢంగా నమ్మేశాం. గుర్తుంచుకోండి! మనం ఏది నమ్మితే అదే మనకు జరుగుతుంది. అందుకే అలా నమ్మకము ఉంది కాబట్టి అలాగే జరుగుతోంది. మరి సత్యమేమిటి? దైవత్వం మనకు అనుకూలంగానే ఉన్నది. మనం అన్నీ అనుభవించడానికే జన్మతీసుకున్నాము. అన్నీ అనుభవించటం సృష్టి మనకిచ్చిన వారసత్వం మరి మనం మాటలద్వారా, ఆలోచనల ద్వారా, ఊహల ద్వారా, సంజ్ఞల ద్వారా సృష్టిని అడుగుతాము. అలా అడుగుతున్నపుడు మనలోంచి ఆ " భావనాశక్తి " బయలుదేరి సృష్టికి మనకేం కావాలో సూచనలిస్తున్నది. సృష్టి మనం అడిగిన ప్రతి దానికి తథాస్తు *(yes)* "అలాగే జరుగు గాక " అని సమాధానమిస్తున్నది. కావున అడగడంలో భావన *(feeling)* చాలా ప్రధానం. అందుకే అంటారు. భగవంతుడికి నచ్చిన భాష 'హృదయభాష' అని! చిన్నపిల్లలు వారి హృదయంలోను మరి బయట ఒకలాగే ఉంటారు. అందుకే వారికి అన్ని టకటకా తీరిపోతుంటాయి. అందుకే బాల్యం అంత ఆనందంగా గడిచిపోయింది. మరి మనందరికీ బాల్యమంటే ఎంత ఇష్టమోకదా.

కావున అడగటంలో స్పష్టత ఉంటే ఖచ్చితంగా అన్ని లభిస్తాయి. మనం నిరంతరం మాటలద్వారా, ఆలోచనల ద్వారా, సంజ్ఞల ద్వారా జనిస్తున్న భావనలతో సృష్టితో నిరంతరం సంభాషిస్తున్నాము. మరి సృష్టి అన్నింటికీ "తథాస్తు" అంటున్నది. మరి మనం ఎన్ని అడిగాం ఒకటీ రావేంటి? అని వాపోతున్నారా? ఇక్కడ ఒక విషయం గుర్తించుకోవాలి? అదేంటంటే?

మనలోంచి బయటకు వెళ్ళిన ప్రతి భావాన్ని సృష్టి సమర్థించి సంభవింపజేస్తున్నది. ఉదాహరణకు నాకిప్పుడు ఒక లక్షరూపాయలు కావాలి అన్న భావన వదిలాం అనుకుందాము!

ఏయ్! ఎక్కడినుంచి వస్తాయనుకున్నావ్! నీ జీతమెంత నువ్వడిగేదెంత? ఏమార్గం ద్వారా నీకు వస్తుందనుకుంటావు? పోనీ ఎవరైనా ఇస్తారా అంటే అదీ లేదు? ఎలా? ఎలా?? ఎలా??? ఇలాగ మనం ఒక 'సంకల్పం' ను వదులుతాము. అదే సమయంలో నూటపదహారు 'వికల్పాలను' వదులుతాము. అందుకే మనకు అడిగినవి రావటం లేదు. 'సంకల్పం' నమ్మకంతో ఉంటుంది. వికల్పము అనుమానంతో

ఉంటుంది. ఏవి బలవత్తరమైన శక్తిని కల్గియుంటాయో అదే జరుగుతుంది. ఇంకా మనలో కోర్కెలు వేరే ఉంటాయి. మన హృదయంలో భావం వేరే విధంగా ఉంటుంది. దీన్నే *"Vibrational contradiction"* (భావ ప్రకంపనలలో వ్యతిరేకత అంటారు. *'Abhraham teachings'* (అబ్రహాం టీచింగ్స్) వారు.

(you are not getting what you are asking because you are on vibrational contradiction with what you are asking)

-Esther and jerry hicks " the teachings of Abhraham")

(నువ్వడిగినది నీకు ఎందుకు రావటం లేదంటే నీవ్వడిగే దానికి నీ మదిలో భావనకు పొంతనే లేదు. కనుక ప్రతి భావానికి శక్తి యున్నది. ప్రతి శక్తికి ఒక ప్రకంపనాస్థాయి *(vibrational level)* ఉంటుంది. మరి మీరడిగిన విషయానికి మీలోని భావనకు వ్యతిరేకత లేక పొంతన లేకుండా ఉంటే అది మీకు లభించదు. కావున అడగటంలో స్పష్టత, విశ్వాసం ఉంటే అన్ని లభిస్తాయి మరి సంభవిస్తాయి. ఏదైనా ఒకసారి స్పష్టంగా అడిగేసి అది జరిగిపోయిందన్న విశ్వాసంతో మనం ఉంటే చాలు అది జరిగిపోతుంది. కానీ అడగాలి. అడిగితేనే ఇవ్వబడుతుంది. దీన్నే జనస్క్రెస్ట్ వారు ఇలా సెలవిచ్చారు.

' Ask and it is given

seek and it is found

Knock and it is opened

- Jesus christ

(అడుగుడి ఇవ్వబడును. వెదుకుడీ దొరకును. తట్టుడీ తెరవబడును) అడగందే అమ్మ అయినా పెట్టదు అని సామెత! అడిగితేనే కదా భౌతికపరమైన కోర్కెలు తీరేది! వెతికితేనే పోగొట్టుకున్న దైవత్వం దొరికేది!! మరి తడితేనే కదా దైవ సామ్రాజ్యపు ద్వారాలు తెరచుకునేది!!! ఆలోచించండి!

కావున మిత్రులారా దైవత్వం పట్ల లేక సృష్టిపట్ల సంపూర్ణ విశ్వాసంతో ఉండండి మీరు మొదట మీ పట్ల మీరు విశ్వాసంతో ఉండండి. ఇక్కడ విశ్వాసం ఎంత శక్తివంతమైనదో కాస్త చర్చించుకుందాము.

జీసస్‌క్రైస్ తన శిష్య బృందంతో ఒక సముద్రమార్గంలో, పడవల్లో ప్రయాణిస్తున్నపుడు హఠాత్తుగా పెద్ద గాలివాన వస్తుంది. అపుడు ఒక శిష్యుడు పడవలోంచి సముద్రంలోనికి పడిపోతాడు. అతడు ఒక ధనవంతుడు. బాగా మోసాలు చేసి సంపాదించియుంటాడు. ఆ పాపభయంతో ఆ గాలివానలో తనకేమో జరుగుతుందని అతడే సముద్రంలో పడిపోతాడు. "ప్రభూ" నన్ను రక్షించు!! అని ప్రాధేయపడుతాడు. అందుకు జీసస్‌క్రైస్ట్ "బిడ్డా! నువ్వు నడువగలవు! నమ్మకంతో లే! లేచినడుచు!! అలా ఈ సముద్రపు అలలపై లేచి నడచి పడవ ఎక్కు! నమ్మకం నడిపిస్తుంది " అంటాడు. అతడు జీసస్‌క్రైస్ట్ ఇచ్చిన ఆ నమ్మక బలంతో ఆ గాలివానలో, ఆ నట్ట నడిసముద్రంలో ఆ సముద్రపు అలలపై నడచి పడవ ఎక్కేసి, ఆ సంభ్రమాశ్చర్యాలలో, ఆనంద బాష్పాలలో ప్రభువును కౌగిలించుకుంటాడు.

ఇంకొక చక్కటి ఉదాహరణ: ఓషో నమ్మకం గురించి చాలా చక్కటి కథను ప్రస్తావించారు.

ఒక ఊరిలో ఒక దొంగ గురువు ఉంటాడు. అతడు ఆధ్యాత్మిక ముసుగువేసుకున్న ఒక సామాన్య మానవుడు జీవన భృతికై ఆ అవతారమెత్తుతాడు. అతడేదో నోటికొచ్చిన ఆధ్యాత్మిక పదజాలాలతో, మెట్టవేదాంతాన్ని బోధిస్తూ కొంతమంది శిష్యబృందాన్ని ప్రోగుచేసుకుని జీవితాన్ని సాగిస్తుంటాడు. మంచి వ్యక్తిగా పేరుగాంచుతాడు. ఊరి చివర ఒక ఆశ్రమంలో నివసిస్తుంటాడు.

ఒక వినయవిధేయతలు నిజమైన నిష్ఠ ఉన్న ఒక శిష్యుడు సత్యాన్వేషణ సాగిస్తూ ఆ గురువు గురించి వింటాడు. ఆ గురువు దగ్గర సత్యము దొరకవచ్చునేమోనని తన ఊరినుండి ఆ ఊరు వస్తాడు. ఆరోజు సాయంత్రం సభ ముగిసిన తర్వాత అందరూ వెళ్ళిపోతారు. గురువు తన గుడిసెలో మధుపానీయాలు సేవిస్తూ, పరిచారికలతో సకల భోగాలు అనుభవిస్తుంటాడు. శిష్యుడు గురువుగారి వద్దకు వచ్చి తనకేమైనా సెలవివ్వమని అడుగుతారు. రేపు రా నాయనా ! అని చెప్తాడా గురువు. ఆ రాత్రి హోరున వర్షం కురుస్తుంది. శిష్యుడు నది దాటి తన ఊరు వెళ్ళలేక తిరగి గురువు వద్దకు వస్తాడు. "గురువర్యా! నది ఉధృతంగా ప్రవహిస్తోంది. ఏరు దాటలేక పోతున్నాడు. పైగా గాలివాన ! ఎలా నేను నా ఊరికి వెళ్ళేది? నాకు సహాయం చేయండి గురువుగారూ" అంటూ ప్రాధేయపడుతాడు శిష్యుడు. శిష్యుడి ఉనికి ఆ సుఖసమయంలో ఇబ్బందిగా తలచిన ఆ గురువు, ఆమత్తులో నా పేరు తలచుకుని

ఏరుదాటి వెళ్ళిపో నాయనా ! అంటాడు. చాలా నిష్ఠా గరిష్ఠుడైన ఆ శిష్యుడు ఆ గురువు గారి మాటలు నమ్మేసి ఏరు దగ్గరికి వెళ్ళి తన గురువు పేరుని సంపూర్ణ భక్తి విశ్వాసాలతో తలచుకుని ఏటి నీటిపై నడచి వెళ్ళిపోతాడు. అంత వర్షంలో ఎలా ఏరుదాటావని తన ఊరివారు ప్రశ్నిస్తారు. అందుకా శిష్యుడు తన గురువు గారి యొక్క మహత్తుని వర్ణిస్తాడు. ఆ ఊరివారు ఆశ్చర్యపోయి, మరునాడు ఉదయం ఊరంతా గురువు గారికి జేజేలు పలుకుతూ ఆశ్రమంలో గుమికూడి నోటికొచ్చినట్లుగా గురువుగారిని స్తుతిస్తూ, గురువుగారిని కూడా కొన్ని మహత్తులు చేసి చూపవలసినదిగా జనమంతా జేజేలు పలుకుతుంటారు. ఆ అరుపులకు మత్తు దిగి మెలకువలోనికి వచ్చిన గురువు ఏమి జరిగిందో తెలుసుకుంటాడు. గురువు ఆ శిష్యుడిని పిలచి నీటిపై ఎలా నడచావు అని ప్రశ్నిస్తాడు. శిష్యుడు విషయమంతా వర్ణిస్తాడు. గురువు ఇప్పుడు కష్టాల్లో పడుతాడు. ముందు నుయ్యి, వెనక గొయ్యిలాగుంది ఇప్పుడు తన పరిస్థితి ! సరే, నా పేరు ఆ శిష్యుడికి పనికొచ్చింది కదా మరి తానూ ప్రయత్నిద్దామని నీటిపై నడవడానికి ఆ గురువు నిర్ణయించుకుంటాడు. ప్రజలు జయజయ ధ్వానాలు పలుకుతూ అతడిని పల్లకిపై నదిదాక మోసుకెళ్తారు. "గురువు ఇన్నాళ్ళు దైవం గురించి మాట్లాడుతూనే ఉన్నాడు. కానీ ఇపుడతనికి పరీక్షా సమయం. అతడికి నిజంగానే దైవత్వం గురించి ఆధ్యాత్మిక గురించి తెలియనే తెలియదు. తన పేరును ఉచ్చరించుకుని ఆ గురువు నదిలో కాలుపెడుతాడు. గురువు మునిగిపోతాడు. ఇక్కడ మీరు గమనిస్తే శిష్యుడిది "పరిపూర్ణ విశ్వాసం" కనుకనే నడువగలిగాడు. గురువుకు విశ్వాసంలేదు కనుక మునిగిపోతాడు. 'విశ్వాసం' అంత గొప్పది !

ఆ తిరుపతిలో వేంకటేశ్వర స్వామికో లేక శబరిమలలో అయప్పస్వామికో మ్రొక్కు తీర్చుకుని అమ్మయ్య నేను అనుకున్నది జరుగుతుంది అని భక్తులు నమ్ముతారు. ఇక్కడ వారు అనుకున్నవి జరిగేవి కేవలం వారి 'నమ్మకం' వలన మాత్రమే ! యద్భావం తద్భవతి !

కావున విశ్వాసము మనల్ని ముందుకు నడుపుతుంది. సాధించేటట్లు చేస్తుంది. అదే మనము అవిశ్వాసముతో ఉంటే మనము ముందుకు సాగలేము. మరి విజయం సాధించలేము. మనమెవ్వుడు రెండు రకాలైనటువంటి విశ్వాసాల గురించి తెలుసుకుందాము. ఒకటి ఆత్మవిశ్వాసం *(Self Confidence)* మరి రెండవది పరమాత్మ విశ్వాసం *(Over Self - Confidence)*

'ఆత్మవిశ్వాసం' అంటే మనపట్ల మనకుండే విశ్వాసం. ఇది జీవితంలో చాలా ప్రధానమైనది. మనమందరము ఈ భూమండలములో మనసనే ముసుగువేసుకుని సంచరిస్తున్న ఆత్మస్వరూపులము మరి సాక్షాత్తూ దైవాలము ! పైకి కనిపించే మన శరీరము కూడా చాలా శక్తివంతమైనది. ఈ శరీరంలో ఎన్నో వ్యవస్థలు, ఎన్నో అవయవాలు, ఎన్నో కణజాలాలు, ఎన్నో కణాలు ఏకకాలంలో కోటానుకోట్ల ప్రక్రియలను సంభవింపజేస్తున్నాయి. ఒక్కసారి మీ శరీర శక్తిని గూర్చి స్మరించండి! మరి కనిపించని మనస్సు – ఇది మహా శక్తివంతమైనది. అందుకే పెద్దలంటారు. " మనోశక్తికి మించినశక్తి మరొకటి లేదు". కాంతి వేగమునకన్నా వేగంగా ప్రయాణించేది మనసు! మన జీవితంలో మన ఆశల్ని, అవసరాల్ని ఈ మనోశక్తి *(Mind Power)* తో సాధించుకొనవచ్చును! అంతటి శక్తివంతమైనది మనిషి మనస్సు! మరి అసాధ్యాలేమైనా ఉన్నాయా? అంటే లేవు మనోశక్తిని ఉపయోగించాల్సిన విధంగా ఉపయోగిస్తే ఈ భూప్రపంచంలో సాధించలేనివివేవీ లేవు ! ఒక ఉధృతంగా ప్రవహించే వరదలాంటిది మనసు. ఆ మనస్సుకు మనము అడ్డుకట్ట వేయకపోతే ఆ వరద మన పంటపొలాల్ని సర్వనాశనం చేస్తుంది. అదే ఆ వరదకు ఒక చక్కటి ఆనకట్టను నిర్మించి కావాల్సినపుడు మాత్రమే నీటి ప్రవాహాన్ని ఓ క్రమంలో, ఓ పరిమితితో మనం వదిలితే మనము చక్కటి పంటపొలాల్తో మనందరి జీవితాలు సుభిక్షంగా ఉంటాయి. కావున ఆ ఉధృతమైన నదీ ప్రవాహంలాంటి మనసుకు ఆనకట్ట వేసి నిర్మాణాత్మకంగా చేసుకుంటే మనజీవితాలు సుఖసంతోషాల తో ఉంటాయి. ఎందుకంటే మన వాస్తవానికి మనమే సృష్టికర్తలు *(We create our own reality)* ! మన జీవితంలో ప్రతి అనుభవానికి మనమే బాధ్యులము. మరి మన జీవితానుభవాల్ని మనమే సృష్టించుకుంటాము. మన స్వంత ఆలోచనలతోనే మన జీవితానుభవాల్ని సృష్టించుకుంటాము. మన మొక్క అన్ని ఆలోచనలు కలిపి మన మనసు ఆలోచనలపుట్ట! అంటే మన జీవితాను భావాలను మన మనసుతోనే అంటే మన మనోశక్తితోనే మనం సృష్టించు కుంటున్నాము. కావున మీ మనసు ఎంత శక్తివంతమైనదో స్మరించుకోండి !

ఇక ఆత్మ, ఆత్మ శక్తినిమించిన శక్తి సమస్త సృష్టిలో లేదు. మన శరీరాల్ని, మనసుని కూడా సృష్టించుకున్నది మనమీ శక్తితోనే ! ఆత్మ అంతటి శక్తివంతమైనది. ఈ ఆత్మశక్తికి ఏ పరిమితులు, ఏ ఎల్లలూ లేవు ! దైవత్వం అనే పరమాత్మ గర్భంలోంచి ఉద్భవించినదే కనుక ఆత్మను కూడా దైవం అని అంటున్నారు. మరి ఆ ఆత్మ

స్వరూపులైన మనల్ని దైవం అంటున్నారు. 'మనలోనే దేవుడున్నాడు' అన్న వాక్యాలు ఈ ఆధారంగానే వచ్చాయి. మనమందరమూ ఆ పరమాత్మ లోంచే ఉద్భవించాము కనుకనే "అహం బ్రహ్మాస్మి-తత్వమసి" *(I am God and you are also that)* అన్నారు. అందుకే బ్రహ్మర్షి సుభాష్ పత్రీగారు *(we are all Gods)* అంటున్నారు. మరి సాక్షాత్తు దైవాంశ సంభూతులమైన మనమందరికీ ఎంతటి ఆత్మశక్తి ఉంటుందో స్మరించుకోండి!

మనము ఆత్మ స్వరూపులము కనుక ఆత్మ అనుభవాన్ని కోరుకుంటుంది కనుక, మనము ఎన్నో అనుభవాల కోసము, ఎన్నో జన్మల్లో ఎన్నో శరీరాల్ని సృష్టించుకుని, ఎన్నో మనసుల్ని ఏర్పరచుకుని ఎంతో జ్ఞానాన్ని గడించి దాన్ని మన ఆత్మయొక్క చైతన్యంలో నింపుకున్నాము. దీన్నే "బుద్ధి" *(intellect)* అంటున్నాము. మనందరికీ వివిధ స్థాయిలలో ఈ బుద్ధి శక్తి కూడా ఉంటుంది.

కనుక, మనము మన ఉనికి సర్వస్వంలో "శరీరము - మనసు-బుద్ధి-ఆత్మ" *(Body-mind-intellect-spirit)* మరి మనకెంతో శక్తి ఉండాలి. ఆ శక్తి మీద మనకెంతో విశ్వాసముండాలి. అదీ ఆత్మవిశ్వాసమంటే!! కావున మన స్వంత ఉనికి యొక్క శక్తిని స్మరించుకోవటమే ఆత్మవిశ్వాసమంటే!!

మన ఆత్మశక్తి అంటే - ఎన్నో శక్తుల కలయిక ఆ శక్తులేమిటో ఇపుడు చూద్దాము

→ శారీరక శక్తి

→ మనోశక్తి

→ బుద్ధిశక్తి

→ ఆత్మశక్తి

→ కర్మశక్తి (మనం చేసి కర్మపరంపరల యొక్క శక్తి)

→ జ్ఞానశక్తి..........ఇలా ఎన్నో శక్తుల మేలు కలయికే "మనశక్తి" అంటే! కావున మనమేంటో సంపూర్ణంగా గ్రహించి మన స్వంతశక్తిని విశ్వసించవలె! మన ఆత్మ విశ్వాసము కన్నా తక్కువగా మనల్ని మనం చూసుకుంటే అది ఆత్మన్యూనత *(Inferiority Complex)* గా తయారవుతుంది. మరి మనశక్తి కన్నా ఎక్కువగా మనల్ని ఊహించుకుంటే అది గర్వముగా *(Superiority*

Complex) తయారవుతుంది. అలా కాక మన ఆత్మశక్తిని అలాగే గ్రహించి మనపట్ల సంపూర్ణ విశ్వాసంతో ఉంటే అది నిజమైన ఆత్మవిశ్వాసమౌతుంది *(Absolute Self Confidence)* గా ఉంటుంది. మరి మనకిదే ఉండాలి! కావున మిమ్మల్ని మీరు సంపూర్ణంగా విశ్వసించండి!

ఇక రెండవది పరమాత్మపై విశ్వాసం *(Over Self - Confidence)* మనము పరమాత్మన్ని సర్వాంతర్యామిగా, సర్వవాప్తుడుగా, సర్వభూతాంశ సంభూతుడుగా, సర్వజ్ఞుడుగా, సర్వశక్తివంతుడుగా, అండపిండ బ్రహ్మాండాలను సర్వకాల సర్వావస్థలలో ఉనికి మాత్రమున సంభవించే వాడుగా జగద్రక్షుడుగా అనేక విధాలుగా మనము తెలుసుకుని యున్నాము. మన అంతరంలో ఈ విషయం మన అందరికీ తెలుసు!

మరి మన నిత్యజీవితంలో మన స్వంత ఆత్మ శక్తికి మించిన సమస్యలు శారీరకంగానైనా, మానసికంగానైనా, ఆధ్యాత్మికంగానైనా, సామాజికంగానైనా తలెత్తవచ్చును. మనశక్తి చాలదు! అటువంటప్పుడు ఇక 'పరమాత్మశక్తి'ని ఆశ్రయించాలి! ఆ పరమాత్మశక్తిపై విశ్వాసముంచి ప్రార్థన చేయాలి. ఇక్కడ ప్రార్థన అంటే పరమాత్మపై భారము మోపడమే, మనము సోమరులం కావటమో, మనము ప్రాధేయపడటమో కాదు ప్రార్థన అంటే - గుర్తుంచుకోండి! "దైవత్వంతో మన హృదయంతో సంభాషించటం *(Conversation with God)* ఈ సంభాషణ మాటలతో కావచ్చు, ఆలోచనలతో కావచ్చు, సంజ్ఞలు చేసినా మన హృదయంలోంచి 'ఆ భావన' ఉత్పన్నమౌతుంది. మన మనసా, వాచా, కర్మణా, మనము దైవత్వంతో సంభాషించినపుడు ఆ'భావన' మన హృదయంలోంచి ప్రసరితమై ఆ పరమాత్మ హృదయాన్ని తాకుతుంది. మీ ఆత్మకు, ఆ పరమాత్మకు ఒక బంధమేర్పడుతుంది. మీ సంభాషణకు ఆ పరమాత్మ హృదయాన్ని తాకి మీ హృదయ స్పందనకు ప్రతిస్పందనగా మీకు పరిష్కారము మీ స్వంత జీవితాల్లో సంభవిస్తుంది. కావున ప్రార్థన అనునది ఇంతటి విశ్వాసంతో చేయాలి!

మనశక్తికి మించిన సమస్యల్ని దైవత్వానికి లేక ఈ సృష్టికి వదిలిపెట్టయడం, మరి అది పరిష్కారం కావడానికి సృష్టితో హృదయపూర్వక భావయుత సంభాషణ జరవటం, మరి దానికి నమాధానంగా ఈ జీవితంతో ఆ నమన్య వరిష్కరింవబడిపోయినదన్న విశ్వానంతో ఉండటం, మరి ఆ నమన్య పరిష్కరింపబడిపోయినందుకు సృష్టికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుకోవటం చాలా సమంజసం!

ఇదే శరణాగతి *(Surrender)* అంటే ! ఎందుకంటే మనమంతా మహా సముద్రంలో నీటిబొట్టులాంటి వారము. మరి ఒక్క నీటిబొట్టుకోసం ఆ మహాసముద్రం సహాయార్థమెస్తే ఆ నీటిబొట్టు యొక్క సమస్య ఆ మహాసముద్రం ముందు ఏపాటిదో ఓసారి ఊహించకండి! అది ఈ భూమండలంలో ఎంతటి మహా సమస్యయైన ఇలాంటి భూమండలాల్ని ఎన్నింటినో రక్షిస్తున్న ఆ జగద్రక్షుడికి అది పూచిక పుల్లతో సమానమే. కావున సృష్టిని సహాయం అడగండి. కానీ మిత్రులారా! అడిగితేనే ఇవ్వబడుతుంది. *(Ask and it is given)* మనకు ఈ సృష్టికర్త సంపూర్ణ స్వేచ్ఛను ప్రసాదించాడు. మన అనుమతి లేనిదే దైవికశక్తి కూడా మన విషయాల్లో జోక్యం చేసుకోదు. అంత స్వేచ్ఛ ఉన్నది మానవజాతికి ! కనుక ఏ సమస్యతో నైనా సరే మనము సతమవుతూ ఉంటే సృష్టి పట్టించుకోదు. మనము సహార్థము ప్రార్థన చేయగానే గజేంద్రుని రక్షించుటకై వైకుంఠాన్ని వదిలి వచ్చే మహావిష్ణువుగా వెంటనే మనకు సృష్టి ప్రతిస్పందిస్తుంది. 'గజేంద్రమోక్షము' కథలో మనమందరమూ గజేంద్రుల్లాంటి వారమే! గజేంద్రుడు కొలనులోని మొసలితో పదివే సంవత్సరాలు యుద్ధము చేశాడు. మహావిష్ణువుని సహాయం కోరలేదు! కాని తన సర్వశక్తులు ఉడిగిపోయి ఇక తనవలన కాక మహావిష్ణువుతో మొరపెట్టుకుంటుంది. శరణుజొచ్చుతుంది. అంతవరకు తనను సహాయం అడుగుతుందేమోనని వేచి చూస్తున్న ఆ మహావిష్ణువు వెంటనే వచ్చి గజేంద్రున్ని రక్షిస్తాడు.

మనం సహాయం అడుగుతామని ఈ సృష్టి ఆ శ్రీమన్నారాయణుడి వలే ప్రతిక్షణము వేచిచూస్తుంది. మనమే ఆ గజేంద్రుడి వలె ప్రార్థించటం లేదంతే! కావున మీ జీవితంలో సమస్యలేమైనా మీ శక్తికి మించినవి ఉంటే వెంటనే మీ హృదయాన్ని పరచి ఈ సృష్టితో విన్నవించుకోండి! సత్వరమే అవి పరిష్కారమై పోతాయి. కానీ మనము సహాయం అడగాలి!

ఇది పరమాత్మపై విశ్వాసం అంటే! కావున మనము మనస్వంత ఆత్మపట్ల మరి పరమాత్మపట్ల సంపూర్ణముతో విశ్వాసంతో ఉండాలి! మీ విశ్వాసము ఎట్లుందునో మీకట్లు జరుగును!

మీ పట్ల మీకు విశ్వాసమున్ననాడు ఇతరుల పట్ల కూడా విశ్వాముంచ గల్గుతారు. ఇతరుల శక్తిని ప్రోత్సహించి, ఇతరుల్ని శక్తిమంతులుగా తయారుచేస్తారు. వారిదివరకే శక్తివంతులైతే ఆ శక్తిని మీరు విశ్వసించి వారిని మీ స్వకార్యాలకు మరి లోకకళ్యాణార్థము మీరు ఉపయోగించుకుంటారు.

ఈ యొక్క విశ్వాసమగు భావనతో, ఈ విశ్వాసశక్తితో మీ హృదయాన్ని అలుముకున్న అనుమానాలన్నింటినే కరిగించేయండి! ఏ సంశయము వద్దు. ఏ కార్యము తలపెట్టినా విశ్వాసంతో ప్రారంభించండి. అదే సాగిపోతుంది. అదే పూర్తయి పోతుంది.

ఇంకా మనం తెలుసుకోవాల్సిన విషయమేమిటంటే మన మన గురించి పట్టించుకునే దానికన్న ఎన్నోరెట్లు ఎక్కువగా ఈ సృష్టి మనల్ని ఎంతో ప్రేమతో పట్టించుకుంటూ కంటిరెప్పలాగా కాపాడుతున్నది. ఎంతగా పట్టించుకుంటున్నదంటే ఈ క్రింది లేఖను చదవండి! భగవంతుడు మానవుడికి ఒక లేఖవ్రాసినట్లుగా ఈ తమాషా లేఖను చదవండి.

ప్రియాతి ప్రియమైన ఓ మానవుడా!

నీకు నా హృదయపూర్వక ప్రేమ సుమాంజలిలు! నేను భగవంతున్ని!! నీవెప్పుడెప్పుడు నన్ను తలచుకుంటావా అని ఎదురుచూస్తున్న నీ రక్షకుడిని!!!

ఉదయం ఆలస్యంగా నిద్రలేచావు! నీ పనులకు సమయం లేదని ఆత్రమాత్రముగా నీ కాలకృత్యాలు తీర్చుకున్నావు. నీవు నన్ను తలచుకుని నీ సమస్యల పరిష్కారార్థమై నన్ను సాయమడుగుతావేమోనని వేచి చూశాను. ఊహూ! అడగలేదు. అలాగే అదే ఆత్రంతో టిఫిన్ చేశావు. అపుడు కూడా వేచి చూశాను. నీవు టిఫిన్ పెడుతావేమోనని కాదు నీకు సమకూర్చబడిన ఆ ఆహారం తింటూ నీవానందంతో మరి కృతజ్ఞతాభావంతో ఉంటే ఆ ఆనందాన్ని చూడాలని మాత్రమే సుమా! అపుడూ తలచుకోలేదు! సరే అయినా వేచిచూస్తున్నాను. నీవు అలాగే నీ వృత్తి ధర్మాలలో పడిపోయావు. ఆ పనులలో తలమునకలై పోయినపుడు నన్ను తలచుకుంటావేమని ఓ చిన్న పిల్లవాడులాగా ఆత్రంగా ఎదురుచూశా! కానీ ఏం లాభం! నీవు నీ సమస్యలకు నన్ను తిట్టుకుంటావే తప్ప నన్ను సాయం కోరలేదు. ఏదో అన్ని కాఫీ నీళ్ళు త్రాగి నీ తలనొప్పి తగ్గిపోతుందని భావించి అలాగే నీ పనుల్లో పడిపోయావు. అపుడూ నేను నీ ప్రక్కనే వేచియున్నాను. తర్వాత ఆ సమస్యలతో, ఆ మనోభారంతోనే భోజనం చేశావు. అపుడూ నీ ప్రక్కనే ఉన్నాను. ఊహూ! లాభం లేదు. నీవు జీవితంతో పోరాడుతూనే ఉన్నాను. అలసినా, సొలసినా నన్ను మాత్రం నీవు సాయం అడగటం లేదు! నీకు సాయం చేయటమే నా పనిగా నేను వేచిచూస్తూనే ఉన్నాను. నీ పనులన్నీ ముగించుకున్నావు! ఇంటికొచ్చావు. మళ్ళీ ఏదో అంత టిఫిన్ తిన్నావు. ఇంట్లో కాసేపు

అలా అలసటగా పడుకున్నావు. అప్పుడైనా ఆ అలసట తీర్చమని అడుగుతావేమోనని వేచిచూస్తున్నాను. అలా కాసేపు కుర్చీలో కూర్చుని సేదదీరి నీ భార్యా పిల్లలతో అలా బయట కాలక్షేపానికి వెళ్ళిపోయావు. వారిని తిరిగి ఇంట్లో దించేసి నీ మిత్రులను కలవడానికి వెళ్ళావు. వారితో నీ బాధలన్నీ చెప్పుకుంటున్నావు. వారు తీర్చలేరని నీకు తెలుసుకూడా! నీ ప్రక్కనే ఇంకా వేచిచూస్తున్న నాకు మాత్రం చెప్పవు. అయినా వేచి చూశాను. చాలా సహనంతో ఏక్షణంలోనైనా నన్ను సహాయం అడుగుతావేమోనని ప్రతిక్షణం వేచిచూస్తూనే గడిపాను. తిరిగి ఇంటికి వచ్చావు. ఏదో అంత తిని టీ.వీ.లోనో, రేడియోలోనో వచ్చే వార్తల్ని విని నీతో పాటు లోకంలో అందరూ దుఃఖంలో ఉన్నారని కాస్త తృప్తిపడి నిద్రలోకి జారుకున్నావు. అప్పుడూ నేను నీ పిలుపుకోసం ఎదురుచూశాను. నీవు పిలవలేదు. ఇక రేపైనా.........

ఇట్లు
నీ భగవంతుడు

కావున మిత్రులారా ఇలా సృష్టి మన జీవితాల్లోని ప్రతిక్షణము మన పిలుపుకోసమే ఎదురుచూస్తున్నది. పిలవండి! అంటే “అడగండి, ఇవ్వబడుతుంది” అన్న జీసస్‌క్రీస్తు మహాశయుని మాటల అంతరార్థమిదే! కావున ఈ సృష్టిని సంపూర్ణంగా విశ్వసించండి! ఇదే విశ్వాసంతో ఉండటం అంటే!

5

ప్రశంస

(Compliment)

మరొక శక్తివంతమైన భావన ప్రశంస. దీన్నే *Compliment* (కాంప్లిమెంట్) అంటారు. ప్రశంస అంటే పొగడడము. దీన్నే మన సంప్రదాయాల్లో స్తుతించడము లేదా స్తోత్రము అంటారు. దీనికి కూడా అనూహ్యమైన శక్తి యున్నది.

మనము ఎవరినైనా ప్రశంసిస్తే ఆ వ్యక్తి ఎంత ఆనందానికి లోనౌతాడో మరి వారు ఎంత చక్కగా మీరు చెప్పిన పని తిరిగి చేస్తారో మనకు తెలుసు. కావున ప్రశంస అనునది మనోశక్తిని ఇనుమడింపజేసి ఆత్మను రంజింపజేస్తుంది. ప్రశంసించటమంటే ఎదుటివారికి శక్తినివ్వటం అని లెక్క ! మనము ప్రకృతికి ఏమి ఇస్తే మనకూ అదే వస్తుంది. మనము ప్రశంసిస్తే మనల్ని ప్రశంసిస్తారు మరి మనము మనం కూడా ప్రశంసింపబడే విధంగా మన జీవన పరిస్థితుల్ని ఆకర్షిస్తాము. కావున ప్రశంసించండి మరి ప్రశంసల్ని అంగీకరించండి. అంటే ఇతరులకు శక్తినిచ్చి శక్తిమంతుల్ని చేయండి మరి ఇతరులిచ్చే ప్రశంసల్ని స్వీకరించి మీరు శక్తివంతులుగా తయారవ్వండి. అందుకే మరి బ్రహ్మశ్రీ సుభాష్‌పత్రీగారు పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ నిర్వహించే ప్రతి కార్యక్రమంలోనూ 'చప్పట్ల పండుగ' ను నిర్వహిస్తుంటారు. ప్రతి మాటకు ...చప్పట్లు ప్రతి ఉపన్యాసానికీ ప్రతి అనుభవానికి చప్పట్లు.... ప్రతి వ్యక్తికీ చప్పట్లు.....ప్రతి కార్యక్రమానికి చప్పట్లు......ప్రతి సంస్థకు చప్పట్లు....ప్రతి పుస్తకానికి చప్పట్లు..ప్రతి ఆధ్యాత్మిక వ్యవస్థకూ చప్పట్లు....తనకూ చప్పట్లు.......ఈ సృష్టికీ చప్పట్లు.......ఇలా ప్రతి కార్యక్రమంలోనూ పిరమిడ్ మాస్టర్లు చప్పట్లతో ఉత్సవాలు గడుపుకుంటారు. ఇదీ ప్రసంశాశక్తి *' (The Power of Compliment) '* అంటే ఈ ప్రశంసాశక్తి గురించి పత్రీజీ గారికి చక్కగా తెలుసు. ఓ విధంగా ఈ ప్రశంసాశక్తే పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీని నడిపిస్తోందని చెప్పటంలో అతిశయోక్తి లేదు.

కానీ మనం నిజజీవితంలో మనము పొగడటం కన్నా తిట్టడము, నిందించటము లోపాలెంచడం ఎక్కువగా చేస్తాము. *(We are Complaining than*

Complimenting). మనమెన్ని విధాలుగా ప్రశంసించకుండా తిట్టుకుంటుంటామో చూద్దాము.

→ ఛీ ! ఇదీ ఒక జీవితమేనా?

→ ఓరి భగవంతుడా! నాకెందుకీ జీవితం ఇచ్చావు! నన్నిన్ని కష్టాలపాలు జేస్తావా? నువ్వు ఉన్నావా! పోయినావా! నువ్వు గనుక నాకు కనిపిస్తే నీ అంతు చూస్తాను(ఇంత చక్కని జీవితాన్ని ప్రసాదించి మనల్ని కంటికి రెప్పలా కాపాడుతున్న "దైవత్వాన్ని" స్తుతించమంటే మనం అహంభావంతో "దైవదూషణ' చేస్తున్నాము. ఇదెంతవరకు సమంజము?)

→ ఒక్క పనీచేతరాదు, దేనికి పనికొస్తావురా నువ్వు! అసలు జీవితంలో పైకొచ్చే మొకమేనా నీది. అక్కడ పోయి తగలడు అంటూ తల్లిదండ్రులు పిల్లల్ని తిడుతుంటారు దాంతో వారింకా అప్రయోజకులై పోతారు.

→ ఇక టీచర్లు, వారికి ఫస్టు మార్కులొచ్చేవారే స్టూడెంట్లు. ఇతరులు కారు. ఇడియట్ ! ఇది కూడా అర్థం కాలేదా! అసలు నిన్నీ క్లాస్‌లో ఎందుకేశారో? నీకెందుకురా చదువులు పోయి గాడిదలు కాసుకోపో! అని తిడుతూ చదువు అబ్బని వాళ్ళను ఇంకా చదువురానిలా, చదువంటే అసహ్యించుకొనేలా తయారు చేస్తున్నారు.

→ ఇదేం కూరే ! ఇలా చేసి తగలడ్డావు. అసలు నిన్ను కట్టుకున్నాను చూడు నాదీ బుద్ధి తక్కువ - అని భర్త

→ ఇంత పనికిమాలిన వెధవకి భార్యనెందుకయ్యానోనని భార్య

→ అసలు ఇంత మూర్ఖులకు ఎందు పుట్టానురా దేవుడా అని పిల్లలు.

→ ఈ దరిద్రపు గొట్టు సంస్థలో నేనెందుకు ఉద్యోగం చేస్తున్నారా నాయనా! అని ఉద్యోగులు.

→ ఛ ! ఈ దరిద్రపు వ్యవస్థ ఎందుకిలా తగలడిందోనని కళాకారులు, సమాజికవేత్తలు, రాజకీయవేత్తలు, వేదాంతలు, ఇలా ప్రతి కోణంలోనూ, ప్రతి రంగంలోనూ ప్రతి ఒక్కరూ నిందించే వారే గాని, ప్రశంసించే వారే కరువయ్యారు !

అందరినీ మరి అన్నింటినీ దూషించే వారే గాని దేన్నీ స్తుతించేవారే కొదవయ్యారు ! కానీ గుర్తించుకోండి, మిత్రులారా! నింద, దూషణ లోపాలెంచటం లాంటివి వ్యక్తినీ, వ్యవస్థనూ లేక పరిస్థితిని ఇంకా దిగజార్చుతాయి. అదే వ్యక్తినీ, వ్యవస్థనూ పరిస్థితిని అర్థం చేసుకుని క్షమించివేసి ప్రేమతో ఎదగమని ప్రశంసిస్తే అభివృద్ధి ఖచ్చితంగా ఉంటుంది. కావున నిందించటం మాని, అర్థంచేసుకుని ప్రశంసించి ప్రోత్సహించటం ప్రారంభించండి!

ప్రశంసించటమును మొదట మనల్ని మనం ప్రశంసించు కోవటంతో మొదలు పెట్టాలి. మనల్ని మనం ప్రశంసించుకున్నప్పుడు మనము మనపట్ల ప్రేమభావనా స్థితిలోనికి వెళ్తాము. మనమొక ఉన్నతమైన ప్రకంపనా స్థితికి వెళ్తాము. అదే మనల్ని మనమే విమర్శించుకుని నిందించుకుంటే మనము ముడుచుకుపోయి ఆ 'ఆత్మనింద' మన పట్ల మనకున్న ప్రేమని అణచివేస్తుంది. కావున ఈ 'ఆత్మనింద' లోంచి బయట పడండి. మీరు మిమ్మల్ని దేనికీ మరి ఎప్పటికీ నిందించుకోకండి. మిమ్మల్ని మీరు పూర్తిగా ఒప్పుకోండి. పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోండి. మిమ్మల్ని మీరు ప్రశంసించుకుని మీకు మీరే అండగా నిలబడండి. మిమ్మల్ని, మీ వ్యక్తిత్వాన్ని, మీ ఉనికిని మీరే సమర్థించుకోండి. మిమ్మల్ని మీరు తిట్టుకుంటూ కాలం గడిపితే మీ ప్రగతి అక్కడే నిలబడిపోయి మీకు మీరే సంకెళ్ళు వేసుకుంటారు. అదే మిమ్మల్ని మీరు ప్రశంసించుకోవటం మొదలుపెడితే మీ హృదయం తెరచుకుని మీరు సర్వతోముఖాభివృద్ధి వైపు అడుగులు వేస్తారు. మీలోని సృజనాత్మకశక్తి *(Creativity)* పెల్లుబుకుతుంది. మిమ్మల్ని మీరు చక్కగా వ్యక్తపరచుకోగల్గుతారు. మిమ్మల్ని మీరు ప్రశంసించుకుంటే మీరు ఇతరుల్నీ ప్రశంసిస్తారు. మీ సంబంధ బాంధవ్యాలు చక్కబడతాయి. మీ జీవితాన్ని మీరు ప్రశంసించుకుంటారు. జీవితాన్ని కేవలం గడపకుండా ఆస్వాదిస్తారు ! ఇలా ఎన్నో కోణాల్లో మీరు విస్తరిస్తారు మరి. ఈ ప్రశంసాభావనను ఎలా సాధన చేయాలి? ఆ గుణాన్ని మనలో ఎలా మేల్కొలపాలి? ఈ ప్రపంచంలో ప్రతి మనిషీ తనను తాను చాలా హీనంగా, నీచంగా నిందించుకుంటుంటాడు (తెలుసుకోనంతవరకు) తనను తాను చీదరించుకున్నట్లుగా ఏ మనిషీ ఇతరుల్ని చీదరించుకోడని పరిశోధనల్లో తేలింది. దీనికంతటికీ కారణం బాల్యంలో తల్లిదండ్రులు, టీచర్లు, పెద్దలు అందరూ ఆ పసిపిల్లల్ని చీదరించుకునియుంటారు. మరి ఆ అమాయకపు హృదయాలు తమని తాము అలా చీదరించుకోవటం నేర్చేసుకుంటారు.

కావున ఎంతో అందమైన జీవతమున్నా, ఏదో వెలితే ఉండనే ఉంటుంది. ఒకటో రెండో కోణాల్లో తప్ప జీవితం అన్ని కోణాల్లో బ్రహ్మాండంగా ఉంటుంది. అయినా మనిషి దృష్టి లేనిదాని పట్లే ఉంటుంది ! ఆ ఒకటో రెండో సమస్యల్ని తలచుకుని తలచుకని కుమిలిపోయి కుమిలిపోయి ఆ భావననే జీవితమంతా మనము మోస్తుంటాము. అంతటి అందమైన జీవితాన్ని చేతులారా సర్వనాశనం చేసుకుంటాము. ఇది స్వయంకృతాపరాధం కాక మరేమిటి? ఎందుకంటే – జీవితమనేది ఓ మహా సముద్రం లాంటిది. సమస్యలనేవి ఇంకు చుక్కలనుకుందాము. ఒకటో, రెండో ఇంకుచుక్కలు ఒక మహాసముద్రాన్ని కలుషితం చేయగలవా చెప్పండి. అది అసాధ్యం! అలాగే మనకున్న ఒకటో, రెండో సమస్యల్ని తలచుకుని తలచుకుని మహా సముద్రంలాంటి జీవితాల్ని మనమే మాడ్చుకుంటున్నాము.

ఇక్కడ మనమొకటి గుర్తించుకోవాలి! అదేమిటంటే – " మనము దేనిమీద దృష్టి పెడితే అది వృద్ధి చెందుతుంది". కావున మనము నిరంతరమూ మన సమస్యలపైన దృష్టి పెడితే అవే పెరుగుతాయి మరి బలవత్తరమౌతాయి. మనము బలహీనులమైపోతాము. మన సమస్యలు బలవత్తరమౌతాయి. " కోతి పుండును బ్రహ్మాండము చేసుకున్నట్లు" గోటితో పోయేదానిని గొడ్డలిదాక తెచ్చుకున్నట్లు అన్న సామెతలు ఇందుకే పుట్టుకొచ్చినాయోమో? కావున మనము సమస్యపై కాకుండా సమస్యా పరిష్కారంపై దృష్టి పెట్టాలి ! అపుడు సమస్యలు పరిష్కరింపబడతాయి. *because where ever our focus is, there is our manifestation* (మన దృష్టి ఎక్కడ ఉంటే మన సృష్టి అక్కడ ఉంటుంది. దీన్నే వీరబ్రహ్మేంద్రస్వాముల వారు" దృష్టియందు సర్వ సృష్టి పుష్టమగును" అని ఎంత చక్కగా సెలవిచ్చారో? అందుకే అన్నారు "నీ దృష్టి మార్చుకో నీ సృష్టి మారుతుంది" అని!

కావున మనమూ సమస్యల్ని లేదా మనలో లోపాల్ని భూతద్దాల్లోంచి చూసి చూసి మన జీవితాల్ని దిగజార్చుకోవటం ఇకనైనా మానాలి. ఎందుకంటే, " చితాయాశ్చ చింతయాశ్చ బిందుమాత్ర విశేషితః, చితాదహాతి నిర్జీవః చింతా దహాతి పావకః॥ " 'చిత' అనేది చచ్చిన శరీరాన్ని కాలుస్తుంది. అదే 'చింత' అనేది బ్రతికియున్న శరీరాన్ని కాలుస్తుంది" అన్నది ఈ శ్లోకంలో వివరింపబడియున్నది. ముసలితనం అంటే ఒక జన్మ చింతన యొక్క ఫలమే కదా! ఒక పసికందు శరీరాన్ని మరి కాటికి కాలుచాచిన ముసలివాడి శరీరాన్ని చూస్తే ఈ విషయం మీకే సువిదితమౌతుంది. ఆ పసికందు చక్కటి ప్రాణశక్తితో ఎంత ముద్దుగా ఉంటుందో అదే ఆ ముసలివాడు

కట్టెలకు తోలు అంటించినట్లుగా ఉంటాడు కదా! ఇంతకన్నా ఋజువు మనకేమి కావాలి?

కావున మీలోని సమస్యల్ని, లోపాల్ని చూడటం మానేసి. మీలో మరి మీ జీవితంలో బాగుండే మీరు మెచ్చుకునే విషయాల్ని గుర్తించి వాటిపై దృష్టిపెట్టండి. ఆ సుగుణాలు మరి ఆ దైవిక లక్షణాలు మీలో వృద్ధి చెందుతాయి. ప్రతి వ్యక్తిలోనూ ఎన్నో సుగుణాలు ఉంటాయి. ఎన్నో కళలు ఉంటాయి. ఎన్నో నైపుణ్యాలుంటాయి. ఎన్నో ప్రత్యేకతలుంటాయి. సమాజానికి ఇవ్వడానికి ఎన్నో ఉంటాయి. అటువంటి వాటి మీద దృష్టి పెట్టండి. వాటిని వృద్ధిపరచుకోండి. అలా చేస్తుంటే సమస్యగాని మీలో లోపంగాని ఉండకుండా ఉంటే స్థితి వస్తుంది. నిజానికి సమస్య మనకున్నా కూడా అది సమస్య కాదు. లోపం మనలో ఉన్నా అది లోపమూ కాదు! అది వేరే విషయం. ఇక సాధన విషయానికొస్తే, ప్రశంసని సాధన చేయడానికి బ్రహ్మాకుమారీ సమాజ్ వారు సూచించిన చక్కని సాధన ఉంది.

ఒక పేపరు, పెన్ను తీసుకుని మీ జీవితంలో మీరు మెచ్చుకునే వాటిని మరి మీలో మీరు గుర్తించిన మంచి లక్షణాలను లిస్టురాయండి. మొదట్లో కష్టమనిపించినా (కొందరికి) తర్వాత ఎన్నో వ్రాస్తూ పోతారు. క్రింది వాక్యాల్లాంటివి వ్రాస్తూ పోతారు.

→ నేను చాలా మంచి వ్యక్తిని.

→ నేను చాలా అందంగా ఉంటాను.

→ నా వ్యక్తిత్వం చక్కనిది.

→ నా బాధ్యతను చక్కగా నిర్వర్తిస్తాను.

→ నేను డాన్స్ చక్కగా చేస్తాను/ పాటలు పాడుతాను/ బొమ్మలు గీస్తాను/ కవిత్వం రాస్తాను/ నటిస్తాను.

→ నేను ప్రకృతి పట్ల చాలా ప్రేమ పూర్వకంగా ఉంటాను.

→ నేను మొక్కలను, జంతువులను దయతో రక్షిస్తాను. అందుకు గుడ్డు మరి మాంసాహారం ముట్టను.

→ నేను ధ్యానం చేస్తాను. ఆధ్యాత్మికసేవ చేస్తాను.

→ నాకు ఆధ్యాత్మికత ఎక్కువ ఇష్టము.

→ నాకు సరిగా జీవించటం వచ్చును.

→ నేను నన్నెంతగా ప్రేమిస్తానో ఇతరుల్ని అలాగే ప్రేమిస్తాను.

→ నాలో సహనం ఎక్కువ.

→ నేను దేన్నైనా లేదా ఎవరినైనా సులభంగా క్షమించేస్తాను.

→ నాకు జీవించే కళ తెలుసును.

→ నేను చిన్న పిల్లల్ని, మరి ఆడవాళ్ళను కూడా సమానంగా చూస్తాను.

→ నాకు ఇతరులకు సేవచేసే గుణం ఎక్కువ.

→ నాకు సామాజిక బాధ్యత ఉంది.

→ నేను చక్కటి పుస్తకాలు చదువుతాను.

→ నాలో దైవత్వం ఉన్నది.

→ నేను చక్కటి ఉద్యోగం చేస్తున్నాను.

→ నేను మంచి భర్తను/భార్యను/కొడుకును/కూతురుని/స్టూడెంట్‌ను/టీచర్‌ను/అత్తను/మామను.........

ఇలా మనందరిలోనూ ఎన్నో సుగుణాలు ఉంటాయి. వాటిని గుర్తించి ఆ గుణాలు మీలో ఉన్నందుకు మిమ్మల్ని మీరు ప్రశంసించుకోండి. ఇదే మీరు మిమ్మల్ని మీరు ప్రోత్సహించుకోవటమంటే! ఈ ప్రపంచంలో మిమ్మల్ని మీరు ప్రోత్సహించినట్లు ఇంకెవ్వరూ ప్రోత్సహించజాలరు. ఇక ఇతరులు ప్రోత్సహించినా అది ఆ ప్రభావం మీ పై ఉన్నంతవరకే ! కావున మీకు మీరే ప్రోత్సాహకర్తలుగా మారండి! ఆత్మప్రేరకులు కండి !

మనమంతా మన హృదయంలో హనుమంతుడిలాంటి వారము! మన గురించి ఎంత అనుకుంటే అంత మనము. ఎంత గాలి ఊదినా పగలని బెలూన్‌లాంటి వారము మనమంతా ! అదే విమర్శ లేదా నింద లేదా దూషణ అనే ముళ్ళు తాకిన వెంటనే ఫట్ అని పగిలిపోయి తుస్ అయిపోయే వాళ్ళము కూడా మనమే! కాబట్టి మిమ్మల్ని మీరు ఎంతగా ప్రశంసించుకుంటే అంతగా మీరు ఎదగగలరు మరి అంతశక్తిమంతులవగలరు.

కొందరి వ్యక్తుల కుటుంబాలలో తల్లిదండ్రులు లేదా పెద్దలు పిల్లల ఎంత గొప్ప పనులు చేస్తూ ఉన్నాకూడా ప్రశంసించి యుండరు మరి ప్రేమించి యుండరు. కావున ఇలాంటి వ్యక్తులు తాము జీవితంలో ఎంత సాధిస్తున్నా తమను తాము గొప్పగా

చూసుకోలేరు మరి ప్రశంసించుకోలేరు. అదే కొందరి కుటుంబాల్లో అయితే పిల్లవాడు సాధించే ప్రతి చిన్న విజయానికి పెద్దలు ప్రశంసించియుంటారు. అటువంటి వారు పెద్దయిన తర్వాత తమ విజయాలకు వారిని వారు ప్రశంసించుకుంటారు. మరి వారిని వారు ప్రేమించుకుంటారు. వారింకా ఇంకా ఉన్నతంగా ఎదుగుతూ పోతారు. కావున తల్లిదండ్రులు, టీచర్లు పిల్లల్ని ప్రశంసించటం నేర్చుకోవాలి. వారిలోని లోపాలకు చీవాట్లు పెట్టటంకాదు.

మనల్ని మన పెద్దలు ఎలా తీర్చియుంటే అలాగే మనం మన పిల్లల్ని తీర్చుతాము. కానీ మనపెద్దలు మనల్ని (ప్రేమరాహిత్యంతో, క్షమారాహిత్యంతో, చీవాట్లతో పెంచియుంటారు. (కొందరు కాకపోవచ్చు)! మనమిక్కడ గుర్తించుకోవాల్సింది ఒకటే ఒక అంశం. అదేమంటే – మనల్ని అలాంటి బాల్యానికి గురిచేసిన పెద్దల బాల్యం ఎలా ఉంటుందో ఓసారి ఊహించకండి! కావున వ్యవస్థే కొన్ని తరాలుగా అలాగున్నది. అందుకే లూయిస్ ఎల్ హే *(Louise L Hay)* అంటారు. *'we all are victims of victims"* (మనమంతా బలైపోయిన వారి చేతిలో బలికాబడ్డ బలిపశువులం అని!) ఎంత చక్కగా ఎంతో కరుణతో ఆమె పరిస్థితిని అర్థంచేసుకున్నదో చూడండి! ఏసు ప్రభువు, బైబిలు ఆమె ద్వారా జీవిస్తున్నది.

ఇపుడు మనల్ని మనం ప్రశంసించుకోవటం నేర్చుకున్నాము.

→ మీ శరీరము, మీ శారీరక వ్యవస్థలు, ప్రక్రియలు, వివిధ అవయవాలు, కణజాలాలు, కణాలు, చక్కగా పనిచేస్తున్నందు మీ శరీరాన్ని ప్రశంసించుకోండి. ఆ ప్రశంసకు మీ శరీరము సర్వస్వమూ ప్రతిస్పందించి ఇంకా చక్కగా పనిచేస్తుంది! (మీ శరీరం మీతో సహకరించకపోతే దాన్ని నిందించటం మానండి)

→ మీ జీవితంలో మీ స్వంత జీవితానుభవాలను స్వేచ్ఛగా సృష్టించుకునేందుకు మీకున్న మీ మనోశక్తిని ప్రశంసించుకోండి. మనసనేది రెండువైపులా పదనున్న కత్తిలాంటిది! వాడే విధంగా వాడుకోవాలి! మనము ఎలాగంటే ఆలోచనలు చేసేసి మన జీవితాల్లో ఆ పరిస్థితులు సంభవిస్తుంటే వాపోతూ మనసుని నిందించటం చేస్తాం! డాన్స్ చేయటం రాదని స్టేజిని తిడతామా చెప్పండి? అలా మనసుని నియంత్రించుకుని మనసునెలా ఉపయోగించుకోవాలో తెలియకపోతే మన మనసుల్ని నిందించుకుంటుంటే ఎలా చెప్పండి?

మీ మనసుని ప్రశంసించండి అది అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

→ మీపట్ల మీకున్న ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రశంసించండి. హనుమంతుడిగా ఎదిగిపోయి మీ సమస్యల్ని త్రుటిలో పరిష్కరించుకోండి.

→ మీ కుటుంబాన్ని, మీ సంస్థని అందులోని వ్యక్తుల్ని ప్రశంసించండి. మీతో వారికి గల సంబంధ బాంధవ్యాలన్నీ చక్కబడతాయి.

→ పంచభూతాలను, సూర్య చంద్రులను, నక్షత్రమండలాలను, సకల చరాచర సృష్టిని, ఈ సమస్తాన్ని సృష్టించిన ఆ 'దైవత్వాన్ని' ప్రశంసించండి.

ఇలా అన్నింటినీ మరి అంతటినీ ప్రశంసించండి!

మనము ఎవరిలో ఏ గుణాన్ని చూస్తే ఆ గుణం మనకు ప్రతిస్పందిస్తుంది. ఈ లోకం అద్దంలాంటిది. మన అంతరంగజీవనం బహిరంగ జీవనానికి అద్దం పడుతుంది. కావున సంబంధబాంధవ్యాలను సామరస్యంగా మలచుకోవటంలో ఈ ప్రసంశాగుణం మనకు తోడ్పడుతుంది. మిమ్మల్ని ద్వేషిస్తున్న మనిషిని అతడు మిమ్మల్ని ప్రేమిస్తున్నట్లుగా భావించి అతనలా ప్రేమిస్తున్నందుకు అతన్ని ప్రశంసించండి. మీతో అననుకూలంగా ప్రవర్తిస్తున్న వ్యక్తి, మీతో అనుకూలంగా ప్రవర్తిస్తున్నట్లుగా భావించి అంత అనుకూలంగా మీతో అతడున్నందుకు అతన్ని ప్రశంసించండి. మిమ్మల్ని విసిగిస్తున్న పిల్లల్ని మీకు మీ మాటలు వినే పిల్లలున్నారని భావించి వారలా ఉన్నందుకు వారిని ప్రశంసించండి. మిమ్మల్ని చిన్నచూపు చూస్తున్న వ్యక్తుల్ని, మిమ్మల్ని వారు గౌరవిస్తున్నట్లుగా వారలా గౌరవిస్తున్నందుకు వారిని ప్రశంసించండి. మీ బాస్ లేదా అత్త లేదా మీ భర్త లేదా ఇంకెవరైనా మిమ్మల్ని అశాంతికి గురిచేస్తుంటే వారు చాలా శాంతమూర్తులై యున్నందుకు ఆ శాంత స్వభావంతో మీతో ప్రవర్తిస్తున్నందుకు మీరు వారిని ప్రశంసించండి. వారంతా మీకనుగుణంగా మారిపోతారు గుర్తుంచుకోండి! సగటు మానవుడు పరిస్థితికి బానిస! ఈ విషయం అర్థంచేసుకుంటే వారి పట్ల మనకు కరుణ జనిస్తుంది. ఆధ్యాత్మికత అంతా రివర్స్ గేరే! ఇలా రివర్స్‌లో ఆ నెగెటివ్ కూడా మీకు పాజిటివ్‌గా ఇలా ప్రశంసవలన మార్చుకోవచ్చు. అందరిలో అన్నిగుణాలుంటాయి. ఒక ఒసామాబిన్ లాడెన్ ఉంటాడు. మరి గౌతమ బుద్ధుడు కూడా ఉంటాడు. ఎవరిని పెంచి పోషించుకోవాలో లోనని మనం ఎంపిక చేసుకోవాలి.

ఇంకా ప్రశంసని మనకు జీవితంలో కావాల్సిన వాటికి కూడా వినియోగించుకోవచ్చును. అందుకే మన పెద్దలు దేవతామూర్తులను స్తుతించేందుకు

మరి ఆయా శక్తుల్ని ఉత్తేజితం చేసేందుకు స్తోత్రాలను రూపొందించారు. అవే దేవీ స్తోత్రము, లలితా సహస్రనామములు, విష్ణుసహస్ర నామములు లాంటివి ఎన్నో! వారిలోని ఆ దైవగుణాలను స్తుతించుతూపోతే ఆ భావంతో మనముంటే మనము కూడా ఆ గుణాలను ఆకర్షించుకుని ఆ గుణాల్ని పెంపొందించుకుంటామని వారి ఉద్దేశ్యము ఇలాగే విద్యకోసం సరస్వతిని, ధనం కోసము లక్ష్మీదేవిని, శక్తికోసం పార్వతీదేవిని స్తుతించటము లాంటివి చేశారు. విద్యను నిరంతరమూ అసహ్యించుకుంటూపోతే ఎప్పటికి విద్య అబ్బేది! డబ్బు లేదని దాన్ని అసహ్యించుకుంటూ మొఖం ముడుచుకుని ఉంటే ఎప్పటికి మనం ధనవంతులయ్యేది!! మనం అశక్తులమని, పరిస్థితులకు బలైపోయామని చింతిస్తుంటే ఎప్పటికి మనము శక్తిమంతులమయ్యేది!!! కావుననే స్తుతించటం, స్తోత్రము, అదే ప్రశంసించటము అంత శక్తివంతమైనది ప్రశంస!

ఏ రాక్షససంహారములోనైనా స్తోత్రముంటుంది. ఆ స్తోత్రముతో దేవతలంతా తమ శక్తిని ఏ బ్రహ్మదేవుడికో, శివుడికో లేక విష్ణువుకో శక్తి ఇచ్చి, తమ ఇచ్ఛానుసారం రాక్షస సంహారం గావించారు. ఇదే ఇక్కడ మౌళిక సూత్రము! అందుకే మన హిందూ సంప్రదాయాల్లో, అన్ని గ్రంథాల్లో, అన్ని పురాణాల్లో స్తోత్రాలు! స్తోత్రాలు!! స్తోత్రాలు!!! ఇక్కడ మన సంప్రదాయమా లేక వేరే మతం వారి సంప్రదాయమా కాదు ముఖ్యం. ఆధ్యాత్మిక సూత్రమే ప్రధానం! దీన్నే ప్రాచ్చాత్యుల వారు వారి పుస్తకాలలో' *The power of compliment ' or The power of appreciation'* అని పిలిచారు. *"praise The Lord "* అన్న జీసస్ మాటల్లో అంతరార్థం ఇదే! కానీ ఈనాడు మానవుడు అన్నీ మరచాడు. తన స్వంత దైవత్వాన్ని మరచాడు. ఆధ్యాత్మికతను హేళన చేస్తున్నాడు. ప్రకృతి నియమాలకు విరుద్ధంగా ప్రవర్తిస్తున్నాడు. తన సుస్థిరమైన, సుఖమైన స్వస్థితి' ని మరచి చంచలమైన దుఃఖపూరితమైన దుస్థితిలో బ్రతుకీడ్చుతున్నాడు. ఎంతి శోచనీయమే కదా! మానవజాతి ఇకనైన కనులు తెరచుగాక! ఇకనైనా కనులు తెరుచుగాక!! ఇకనైనా కనులు తెరచుగాక!!!

మనిషి చేయాల్సినవి మూడే మూడు 1. తన స్వంత దివ్యత్వాన్ని గుర్తుకు తెచ్చుకోవాలి. 2. ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రాన్ని జౌపాసన పట్టాలి. 3. ప్రకృతి నియమాలను తెలుసుకోవాలి. ఇక కావాల్సిందేమిటి చెప్పండి?

కావున ప్రశంసను సాధన చేయండి. ఇలా ప్రశంస ఏ వ్యక్తినైనా, ఏ పరిస్థితినైనా లేదా ఏ విషయాన్నైనా లేక ఏ సంబంధబాంధవ్యాన్నైనా సరే మనకనుకూలంగా

మార్చుతుంది. ఇక్కడ మీరొక విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. ఈ పుస్తకంలో వివరింపబడుతున్న భావాలన్నీ జీవితాంతం సాధన చేస్తూ పోవాలా? అని మీకు అనుమానం రావచ్చు? మీలో ఆ భావాలు జీర్ణించుకునేదాక మరి మీ జీవిత విధానమే ఈ భావముల మయమైపోయే దాకా సాధన చేయాలి అంతే! కావున ప్రశంస మీలోని సహజ గుణమైన పోయే దాక ప్రశంసని సాధన చేయండి!

6
ఆశీర్వాదము

మానవ జీవితంలో ఆశీర్వాదము లేక దీవెన యొక్క శక్తి అత్యంత ప్రధానమైనది. దీన్ని ఇంగ్లీష్‌లో *" blessings "* (బ్లెస్సింగ్స్) అన్నారు ఆశీర్వాదము యొక్క శక్తి చాలా ఉన్నతమైనది. అందుకే అన్నారు *" the power of blessings "* ఆశీర్వాదశక్తి అని!

మరి ఈ ఆశీర్వాదము మనకెవరిస్తారు ? మనమెవరికై ఇవ్వవచ్చునా ? అని ప్రశ్నిస్తే అవుననే చెప్పాలి. ఈ ఆశీర్వాదము మనమెవరినుండైనా పొందవచ్చును మరి మనము ఎవరికైననూ ఇవ్వవచ్చునా ? ఎందుకంటే “అహం బ్రహ్మాస్మి – తత్వమసి”! మనమూ దైవత్వపు చైతన్య శకలాలమే! ఇతర వ్యక్తులు, వస్తువులు మరి విషయాలు కూడా దైవత్వపు చైతన్య శకలాలే కావున ఆశీర్వాదము ఎవరు ఎవరికైనా ప్రసాదించవచ్చును. మనము ఎవరినైతే లేదా దేన్నైతే ఆశీర్వదిస్తామో అవి శక్తివంతమౌతాయి మరి ఉన్నతంగా వృద్ధి చెందుతాయి.

మనకున్న అపోహ ఏమిటంటే – సాధారణంగా భగవంతుడు మనకు ఆశీర్వాదిస్తాడు లేక ఒక ఓ మహనీయుడో లేక ఒక యోగి మాత్రమే ఆశీర్వదిస్తాడు మరి వారి ఆశీర్వాదమునకే శక్తియున్నది అని మనం భావిస్తుంటాము. కాని నిజానికి మనమంతా కూడా భగవత్ స్వరూపులమే ! వారు మాత్రమే దైవాంశ సంభూతులు కారు మనము కూడా దివ్యులమే ! దైవత్వం కాని దెక్కడా లేదిక్కడ. అందుకే “సర్వం ఖల్విదమ్ బ్రహ్మమ్!” ఏదైతే ఉన్నదో అది అంతా దైవత్వమే ! అని అన్నారు.! వారికి వారు తాము దివ్యులని తెలుసు మనకు తెలియదు లేదా తెలిసినా ఆ విషయాన్ని మనం ఎరుకలో లేము. లేదా ఆ విషయాన్ని మనము నమ్మటం లేదు. అంతే తేడా వారికి మనకు! మనమిక్కడ గుర్తించుకోవాల్సిందేమిటంటే – దైవత్వం కానిదేదీ లేదు. మనమూ దైవత్వమే మరి మన ఆశీర్వాదమునకు కూడా శక్తి ఉన్నది. కాని యోగులకు, మహాపురుషులకు, దైవత్వాన్ని ఎరుకలోనికి తెచ్చుకున్న వాళ్ళకు తమ శక్తి తెలుసును గనుక మరి తమ శక్తిపట్ల నమ్మకం ఉన్నది. కనుక వారి ఆశీర్వాద శక్తికి అంత ఫలితముంటుంది. వారి ఆశీర్వాదము హృదయపూర్వకముగా ప్రేమపూరితమై

యుంటుంది. మరి ప్రేమశక్తికి మించిన శక్తి లేదు! మనము కూడా హృదయ పూర్వకముగా ప్రేమతో ఎవరినైనా లేదా దేనినైనా ఆశీర్వదిస్తే అమోఘమైన ఫలితాలుంటాయి.

ఆశీర్వాదమంటే ఏదో దేవుళ్ళ పటాలలో ఉన్నట్లు కేవలం చేతితో ఇస్తారు లేదా నెత్తిన చేతులుంచి ఇస్తారు అని అనుకుంటే పొరపాటే! మిత్రులారా! మనము నిరంతరమూ మాటల ద్వారా *(Words)* ఆలోచనల ద్వారా *(Thoughts)* మరి భావనల ద్వారా *(Feelings)* కూడా మనల్ని మనం ఆశీర్వదించుకుంటుంటాము. మరి ఇతరులను ఇతరుల వస్తువులను, ఇతర విషయాల్ని ఆశీర్వదిస్తుంటాము. కాని ఎక్కువగా ఆశీర్వాదములు నెగెటివ్‌గా ఉంటాయి. వీటినే పూర్వకాలంలో శాపాలు *(Curse)* అంటారు. ఏదో ఒక ఋషి తన కమండలంలోంచి నీళ్ళు జల్లి మాత్రమే శాపమిస్తారు అనుకోకండి. మనకు గాని ఇతరులకు గాని మనసా, వాచా, కర్మణా చెడు జరగాలని భావిస్తే అది శాపము మరి శుభాన్ని ఆశిస్తే అది ఆశీర్వాదము లేదా వరప్రసాదము. ఎలా మనల్ని మనం మరి ఇతరుల్ని ఆశీర్వదించకుండా శపించుకుంటున్నామో మొదట చూద్దాము. తర్వాత ఎలా ఆశీర్వదించుకోవాలో చూద్దాము.

మనల్ని క్రింది విధాలుగా శపించుకుంటాము.

→ తూ ! వెధవ నీకెప్పటికిరా జీవితం అనుకూలించేది.

→ నువ్వెంత పాపిష్టోడివో అందుకే నీకిన్ని కష్టాలు.

→ ఊహుం! లాభం లేదు ఇక నువ్వు వేస్టే ! దేనికీ పనికిరావు.

→ నువ్వెప్పటికిరా బాగుపడేది?

→ నీకా చదువువచ్చేది ?

→ నీ మొఖం చూడు ! ఆ పని నీకు చేతకాదు.

→ నువ్వు జీవితంలో బాగుండవు.

→ నాకింత చేసావు కదా ! నువ్వు సర్వనాశనం అయిపోతావు.

→ మా మాటలు వినలేదు కదా నువ్వెలా పైకొస్తావో మేము చూస్తామని (తల్లిదండ్రులు బిడ్డల్ని)

→ చెప్పింది ఒకటీ చేయడానికి రాదు నువ్వు మొద్దువు (అని టీచర్స్ స్టూడెంట్స్‌ని)

→ వాడు బాగుపడటం నాకిష్టం లేదు.

→ నేను వాన్ని పైకి రానివ్వను.

→ వాడి వ్యాపారం సర్వనాశనమైపోవాలి.

→ వాడి పంటలు అస్సలు పండకూడదు.

→ వాడంటే నాకస్సలిష్టము లేదు. వాడు బాగుపడడురా!

→ వాడు చాలా మోసగాడు ! వాడట్లే పోతాడు.

→ వాళ్ళంతా మోసంజేసే సంపాదిస్తున్నారు. ఆ డబ్బుఅట్లే పోతుంది.

→ వాడు నాకన్యాయంచేసాడు / నా కుటుంబానికి అన్యాయం చేసాడు వాడు కుళ్ళి కుళ్ళి ఏడ్వాలి.

→ వాడు అంతకంత అనుభవిస్తాడు.

→ వాడు / అది రోగాలు పట్టి పోతుంది.

→ వాడు ఎందరిని ముంచి సంపాదించాడో?

→ వాడికెక్కడిది అంత తెలివి? అన్నీ కాపీ మార్కులే అయివుంటాయి!

→ నాకివి లేవు! మరి నేను ప్రక్కవాళ్ళకివి ఉండనిస్తానా?

→ ఛ! వాడిలాగా నాకు కారులేదే?

→ ఛ ! వాడిలాగా నేను ధనవంతున్ని కాదే ?

→ ఛ ! వాడికెంత అదృష్టమో? అన్నీ సవ్యంగా ఉన్నాయి. నాకలా లేదే !

→ ఛ ! అదెంత అందంగా ఉందో / వాడెంత చక్కగా ఉన్నాడో నేనలా లేనే?

→ వాడికేం రా పెట్టి పుట్టాడు. మనములా కాదు! ....లాంటి వాటిని మాట్లాడినా, ఆ విధంగా ఆలోచించినా, ఆ విధంగా ప్రవర్తించినా లేక అలా భావించినా కూడా మనం మనకూ లేదా ఇతరులకు నెగెటివ్ ఆశీర్వాదము లేదా శాపము ఇచ్చినట్లే! ఇంకా మనము ఇతరులను చూసి ఓర్వలేకపోయినా, అసూయ పడినా, అయిష్టంతో ఇతరుల అశుభాల్ని

కాంక్షించినా లేదా దిష్టిపెట్టినా కూడా మనం శాపమే ఇస్తున్నాము. కాని గుర్తించుకోండి. ఒక వేపగింజ భూమిలో నాటితే అది చెట్టై ఎన్నో లెక్కలేనన్ని వేపగింజల్ని సృష్టిస్తుంది. అలాగే ఒక మామిడి టెంక నాటితే అనేక మామిడికాయలు సృష్టింపబడుతాయి. అంటే ప్రకృతిధర్మము మనం ఇచ్చినది ఎన్నో రెట్లై మనకు తిరిగివస్తుంది. కావున మనం శాపాలు ఇచ్చుకుంటూ వెళ్తితే అవే అదే రూపాల్లో మనకు ఎన్నోరేట్లై తిరిగివస్తాయి. కావుననే మనం మాటలద్వారా గాని,ఆలోచనల ద్వారాగాని, చేష్టల రూపంలో గాని, భావనల రూపంలోగాని ఇతరులకు హానికి తలపెట్టరాదు. అందుకే మన జీవితాలిలా ఇంకా ఇంకా పతనమౌతున్నాయి. కావుననే పెద్దలన్నారు 'నువ్వు ఇతరుల శుభాల్నికోరు భగవంతుడు నీ శుభం కోరుతాడు మరి ప్రసాదిస్తాడు' అని !

మరి ఆశీర్వాదమును ఎలా సాధన చేయాలి? మిత్రులారా మన జీవితాలు ఆశీర్వాదమును ఇచ్చిపుచ్చుకోవడంతో నిండిపోవాలి. మనం ఇతరులకు, ఇతర వస్తువులకు, ఇతర విషయాలకు ఆశీర్వాదమివ్వాలి! మనం మనల్ని ఆశీర్వదించుకోవాలి. మనం ఇతరుల నుండి ఆశీర్వాదములు పొందాలి. ఆశీర్వాదమంటే శక్తినివ్వడము. మరి మనమేమి ఇస్తే అది ఎన్నో రేట్లై తిరగి మనకు వస్తుంది అన్నది ప్రకృతి ధర్మం ! కావున మనం ఆశీర్వాదమిచ్చేకొద్దీ, శక్తిని ఇచ్చే కొద్దీ మనం శక్తివంతులమవుతాము.

సాధన - 1

మన శరీరాల్ని, శరీరభాగాల్ని, వాటి పనితీరుని ఆశీర్వదించండి. నా మనసు నిర్మాణాత్మకంగా అమరవలెనని, అందులోని మాలన్యాలన్నీ తొలగిపోవాలని మన మనసుని మనం ఆశీర్వదించుకోవాలి. 'నేను చాలా బుద్ధిమంతున్ని ! నాలో చక్కటి జ్ఞానమున్నది అని మన బుద్ధిని మనం ఆశీర్వదించుకోవాలి. నా ఆత్మను నేను ఆశీర్వదించుకుంటున్నాను' అని మన స్వంతను (ఉనికిని) మనం ఆశీర్వదిం చుకోవాలి! నా జీవితాన్ని నేను ఆశీర్వదిస్తున్నాను. నా జీవితం ఆయురారోగ్యాలతో, యోగ క్షేమములతో, సుఖసంతోషాలతో, సిరిసంపదలతో, భోగభాగ్యాలతో, బుద్ధిజ్ఞానములతో అలరారుగాక! అని మిమ్మల్ని మీరు దీవించుకోండి మీరే భగవంతులని భావించి, ఇతరుల్ని కూడా దీవించండి! ఇతరులందరూ అందరు వ్యక్తులూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలని దీవించండి. ప్రపంచంలోని మనష్యుల మనస్సులన్నీ ప్రశాంతంగా

ఉండాలని దీవించండి. ప్రపంచంలోని వ్యక్తులందరూ జ్ఞానవంతులైనట్లుగా ఆశీర్వదించండి. ప్రపంచమంతా ధ్యానమయమైపోయి, జ్ఞానమయమైపోయి, ఒక నూతన ఆధ్యాత్మిక ప్రపంచమేర్పడినట్లుగా ఈ భూమండలాన్ని దీవించండి. పంచభూతాలన్నీ కాలుష్యరహితంగా స్వచ్ఛంగా మారిపోయినట్లుగా దీవించండి. సూర్యచంద్రులు మొదలగు సమస్త నక్షత్రమండలాలన్నీ తేజోమానంగా ఉండాలని దీవించండి.

ఇంకా మీరు వాడే వస్తువులను, మీ ఆస్తిపాస్తులను, మీ వ్యాపారాలను, మీకు లభించే డబ్బును, మీరనుభవిస్తున్న భాగాలను, మీ ఇంటిని, మీ తోటలని, మీ పంటపొలాలని, మీ వాహనాలను ఇలా అంతటిని మరి అన్నింటినీ దీవించండి. దీవిస్తే అవి మరింత మంగళకరంగా, లాభదాయకంగా, శక్తివంతంగా తయారవుతాయి. ఈ యొక్క ఆశీర్వాదము యొక్క శక్తిని బైబిల్ కాలంలో హెబ్రోస్ *(Hebrows)* అను తెగవారు చక్కగా అనుష్ఠించి అత్యంత సుభిక్షంగా, ప్రశాంతంగా, సర్వసంపదలతో, సకల కళలతో భోగభాగాలతో జీవించారని వ్రాయబడియున్నది.

హిందూ సంప్రదాయంలో ప్రతి అణువులోనూ ఈ ఆశీర్వాదశక్తి యొక్క మహిమ చెప్పబడి ఉంది. అందుకనుగుణంగా ఎన్నో సంస్కృత శ్లోకాలు మరి వాక్యాలు ఉన్నాయి.

→ చాలా కాలం బ్రతకమని " ధీర్ఘాయుష్మాన్ భవ" అని దీవిస్తారు.

→ సుఖంగా జీవించమని "సుఖీభవ!" అని దీవిస్తారు.

→ కోరుకున్న కోరికలు నెరవేరాలని "అభీష్ట సిద్ధిరస్తు" అని దీవిస్తారు.

→ ధనము, శుభము, కళ్యాణము జరగాలని "శ్రీరస్తు ! శుభమస్తు!! కళ్యాణమస్తు !!!" అని దీవిస్తారు.

→ శుభం కలగాలని ఎవరైనా ఎక్కడికైనా వెళ్తుంటే "శుభం భూయాత్!" అని దీవిస్తారు.

ఇంకా ఇలాంటివి,

→ "అష్టైశ్వర్య ప్రాప్తిరస్తు !" (అష్టఐశ్వర్యాలు ప్రాప్తించుగాక!)

→ " సకల విద్యా ప్రాప్తిరస్తు !" (అన్ని విద్యలూ ప్రాప్తించుగాక)

→ " సర్వేజనా సుఖినోభవంత ! " (అందరూ సుఖంగా ఉండుగాక)

→ భూమి మంగళం, ఉదకమంగళం, వాయు మంగళం, అగ్ని మంగళం, గగనమంగళం, సూర్య మంగళం, చంద్ర మంగళం, జగత్ మంగళం, జీవమంగళం, దేహ మంగళం, మనో మంగళం, ఆత్మ మంగళం, సర్వమంగళం భవతు భవతు భవతు! సర్వ మంగళం భవతు భవతు భవతు !!

సర్వమంగళం భవతు భవతు భవతు !!!

(పంచభూతాలు, సూర్యచంద్రాదులు, ఈ ప్రపంచం, 84 లక్షల కోట్ల జీవరాశులు, శరీరము, మనసు, ఆత్మ మరియు సృష్టి సర్వస్వము మంగళకరంగా అగుగాక! అగుగాక !! అగుగాక!!!) ఎంత గొప్ప ఆశీర్వాదమిది!

మన సమాజంలో తల్లిదండ్రుల ఆశీర్వాదము, గురువుల ఆశీర్వాదములు చాలా ప్రధానమైనవి. తల్లిదండ్రులతో బిడ్డలకు, గురువులతో (టీచర్లతో) శిష్యులకు సంబంధబాంధవ్యాలు సరిగ లేకనే, వారి యొక్క ఆశీర్వాదాలు వికటించినందుకే ఈనాడు సమాజమిలా ఉంది. మిత్రులారా! కావున ఒక హింసాత్మకవాది యైనా, ఒక శాంతికాముకుడైనా మన స్వంత కుటుంబాల్లోంచే, పాఠశాల్లోంచే కదా పుట్టిపెరిగి పెద్దయ్యేది కావుననే తల్లిదండ్రుల పెంపకం మరియు టీచర్లు పిల్లలతో వ్యవహరించే తీరు చాలా ప్రధానమైనది.

"ఒక వ్యక్తి యొక్క అచేతన మనస్సులోంచి *(Subconscious mind)* నెగెటివ్ ఆలోచనలన్నీ తల్లిదండ్రుల ఆశీర్వాదంతో తొలగించవచ్చు" అంటారు. శ్రీ కల్కి భగవాన్ అవును! తల్లిదండ్రుల ఆశీర్వాదము అంతటి శక్తివంతమైనది మరి బిడ్డలపై చాలా చక్కగా పనిచేస్తుంది. తల్లిదండ్రులు బిడ్డలు చక్కటి వ్యక్తిత్వాన్ని సంతరించుకోవాలని, వారికి విద్యాబుద్ధులు చక్కగా అబ్బవలెనని, వారు ధీర్ఘాయుష్మంతులై ఉండాలని, జ్ఞానవంతులు అవ్వాలని, వారు ప్రయోజకులు కావాలని, చక్కటి ఆరోగ్యంతో, సర్వసంపదలతో, సుఖసంతోషాలతో తమ బిడ్డలుండాలని దీవించాలి. తల్లిదండ్రులు ఈ భౌతిక ప్రపంచాన్ని అనుభవించడానికి మనకు భౌతిక శరీరాన్ని ప్రసాదించారు. వారి దీవెన చాలా శక్తివంతంగా పనిచేస్తుంది. కాని ఈనాడు చాలా మంది తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల్ని ఎలా దీవిస్తారు?

→ రేయ్ ! ఒక్క పనీ చేతకాదు ఎలా పైకొస్తావురా నువ్వు.

→ తూ! వెధవా! ఇన్ని తక్కువ మార్కులు ఎందుకు వచ్చాయి నీకు !

→ నువ్వు మా మాటలు వినకపోతే నువ్వెలా గట్టెక్కుతావో మేము చూస్తాంరా!

→ అసలు నీకు డబ్బు విలువ తెలుసా? దరిద్రం పట్టిపోతావ్ !

→ ఇంత అమాయకంగా ఉన్నావ్ ఎలా పైకొస్తావో ఏమో ?

→ నువ్వు మా ఇంట్లో పుట్టి ఏం ప్రయోజనం అక్కడ పోయి చావుపో!

→ మా ఇంట్లో చెడబుట్టావురా నువ్వు !

→ ఆ మొఖం చూడు ! ఆ పనిచేసే మొహమేనా నీది?

...... ఇలాగా లేక ఇంకెలాగైనా మన ఇళ్ళల్లో తల్లిదండ్రులు మనల్ని తిట్టడం లేదా మనము మన పిల్లల్ని తిట్టడం చూస్తుంటాము. ఇలా శాపనార్థాలు పెడుతుంటే పిల్లలు ఎలా చక్కబడతారనుకుంటున్నారు? తల్లిదండ్రులు బిడ్డలకివ్వాల్సింది దీవెనలు, శాపనార్థాలు కాదు. కావున మొదట తల్లిదండ్రుల దీవెనలు తీసుకోండి! ఒక వేళ వారు లేకుంటే కళ్ళు మూసుకుని వారి రూపాల్ని ఊహించుకుని వారు మిమ్మల్ని ఆశీర్వదిస్తున్నట్లుగా భావించండి. మీకు వారి దీవెనలందుతాయి. ఒకవేళ మీరు తల్లిదండ్రులైతే మీ పిల్లల తలపై రెండు చేతులుంచి దీవించండి. లేక వారు మీకు దూరంగా చదువుకుంటుంటే వారి రూపాల్ని ఊహించుకుని దీవించండి! ఇది చాలా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

ఇక టీచర్లు వీరిలో చాలా మందికి ఫస్ట్ మార్కులో లేదా టాప్ ర్యాంకర్లే స్టూడెంట్స్ ! మిగతా వారు కాదు! మిగతావారు వీరి దృష్టిలో విద్యార్థులే కాదు! చదువు నేర్పే టీచర్లే నీకు చదువురాదురా అని తేల్చి చెప్పేస్తే ఎలా వస్తుంది పిల్లలకు! ముందు వాళ్ళకు చదువు నేర్పడం రాదని చెప్పాలి! వారికి హృదయంలో పిల్లలపట్ల 'ప్రేమ' లేదని చెప్పాలి! వారికి సహనం లేదని చెప్పాలి! వారికి పిల్లవాడు అంటే సరైన జ్ఞానం లేదని చెప్పాలి! టీచర్లకు ఉండాల్సిన లక్షణాలు ప్రేమ, సహనం, జ్ఞానం! ఈనాడు ఎంతమంది టీచర్లకు ఇవన్నీ ఉన్నాయి! ఏదో డిగ్రీ చేసేసి ఏ ఉద్యోగం రాకపోతే టీచర్ ఉద్యోగానికి పోతున్నారు. ఈనాడు కొందరు గృహిణులు ఏదో పొద్దుగడవక టీచర్ జాబ్స్ చేస్తున్నారు! ఇది ఎంతవరకు సమంజసం! పిల్లవాడి గురించిన సమగ్రమైన జ్ఞానమున్నవాడే టీచర్! టీచర్లకే వారంటే ఏమిటో వారికే స్పష్టత లేదు! ఇక పిల్లల జీవితంలో ఏమి స్పష్టత నేర్పిస్తారు! అందుకే అన్నారు "ఒక తప్పుడు టీచర్ 1000 మంది క్రిమినల్స్‌కు సమానమని" ఎందుకంటే వందలాది

మంది విద్యార్థుల మనసులు వీరి చేతిలో ఉంటాయి. కాబట్టి మరి వీరిచ్చే శాపనార్థాలెలా ఉంటాయో చెప్పనక్కర లేదు.

→ వెధవ ! ఇదీ అర్థంకాదారా నీకు ఎన్నిసార్లు చెప్పాలి నీకు

→ ఇక ఇదీ అర్థం కాకపోతే హుస్సేన్‌సాగర్‌కు పోయి బండకట్టుకొని దూకుపో!

→ వాడురా స్టూడెంట్ అంటే (ఫస్ట్ ర్యాంకర్‌ను ఉద్దేశించి) మీరంతా వేస్టు! దేనికి పనికొస్తార్రా మీరంతా!!

→ మీ మొహానికా చదువొచ్చేది?

→ చదివి ఐ.ఏ.యస్ అయ్యే మొహమేనా నీదే.

→ డాక్టర్ / ఇంజనీర్/లాయర్ అయ్యే స్థోమత అర్హతా ఉందా నీకు (ఇవన్నీ కాలేకనే వారు టీచర్లు అయ్యారని మర్చిపోతారిక్కడ)... ఇలా చాలా మంది టీచర్లు శాపనార్థాలు పెడుతుంటారు. ఇవన్నీ విద్యార్థులని ఎదగనియ్యకుండా ఆటంకాలుగా మారుతున్నాయి.

సరే ఇలా టీచర్లను, తల్లిదండ్రులను నిందిద్దామా అంటే ! పాపం వారు కూడా ఒకనాడు ఇలాంటి తల్లిదండ్రులచేతిలో టీచర్ల చేతిలో బలైపోయిన వారే ! ఇలా ఎన్నో తరాలుగా ఈ అజ్ఞానపు పరంపర కొనసాగుతోంది. మనమంతా ఈ విషయాన్ని అర్థం చేసుకుని వ్యవస్థని మార్చి ఒక నూతన సమాజ నిర్మాణం చేయాలి! ఆ నవ సమాజంలో ఈఅజ్ఞానపు చేష్టల ఛాయలు కూడా ఉండరాదు.

కావున మీరొక టీచర్లు అయితే మీ క్రింద ఉన్న ప్రతి విద్యార్థిని దీవించండి. వారికి వారి జీవితాల్లో శుభంకలగాలని, చదువు బాగా రావాలని "ఆల్‌దబెస్ట్" చెప్పండి. (సర్వం శుభమ్ భూ యాత్) మీరొక వేళ విధ్యార్థులైతే వెంటనే మీ టీచర్లు దగ్గరకు వెళ్ళి (వీలైతే) వారి ఆశీర్వాదం తీసుకోండి. లేకుంటే కళ్ళు రెండూ మూసుకుని మనసులో వారు మిమ్మల్ని ఆశీర్వదిస్తున్నట్లుగా భావించండి.

తల్లిదండ్రులారా ! టీచర్లలారా!! పిల్లల్ని మీకు బరువుగా *(Burdon)* భావించకండి. వారిని ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దడం మీ భాధ్యత *(responsibility)* పిల్లలూ! మీరు తల్లిదండ్రులను, టీచర్లను ద్వేషించకండి, అసహ్యించుకోకండి. వారు కూడా మీరిప్పుడు బలౌతున్న విధంగా ఒకప్పటి వారి బాల్యంలో బలికాబడ్డ వారే సుమా! పరిస్థితిని మనమంతా అర్థంచేసుకుని ఒకరిపట్ల ఒకరు కరుణతో మసులుకుందాం!

ఇంకా ఈ ఆశీర్వాదశక్తి చక్కటి ఆరోగ్యం కొరకు, సంపదల్ని వృద్ధి చెందించుకొనుటకు, సంబంధ బాంధవ్యాల్ని సామరస్య పూరితం చేసుకొనుటకు, విజయం సాధించుటకు, ఇతరులకు ఆరోగ్యప్రాప్తి కల్గించుటకు మరి ఇతరులకు శుభాలు కల్గుట కొరకు ఉపయోగించుకొనవచ్చును.

హీలింగ్ *(Healing)* లో ఉపయోగించేది ఈ ఆశీర్వాదశక్తినే! రోగి యొక్క శరీరం సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉన్నదని హీలర్ " (హీలింగ్ చేసే వ్యక్తి) "దీవిస్తాడు. ఆ శరీరం అలాగే ఆరోగ్యమయమౌతుంది. మీకున్న సంపదల్ని, మీ జీతాన్ని ఆశీర్వదించండి. అవి వృద్ధి చెందుతాయి. మీకున్న అన్ని సంబంధబాంధవ్యాలు చక్కగా సామరస్యంగా ఉన్నాయని ప్రేమపూర్వకంగా ఆశీర్వదించండి. అన్ని సంబంధ బాంధవ్యాలు చక్కబడుతాయి. మీకు విజయం ప్రాప్తించాలని మిమ్మల్ని మీరు ఆశీర్వదించుకోండి. మీ తల్లిదండ్రుల టీచర్ల మరి పెద్దల ఆశీర్వాదం తీసుకోండి. ఇతరులకు విజయం ప్రాప్తించాలని మీరు ఆశీర్వదించండి. మీకు మరియు ఇతరులకు శుభం కలగాలని ఆశీర్వదించండి.

ఈ సృష్టి యొక్క ఆశీర్వాదం తీసుకోండి సృష్టి యొక్క ప్రేమ, అనుగ్రహం, ఆశీర్వాదము నిరంతరం మనపై ఉంటూనే ఉంటాయి. మనమే స్వీకరించము! వెంటనే ఈ సృష్టిని మిమ్మల్ని ఆశీర్వదించమని వేడుకోండి. కావున మాటలు, ఆ ఆలోచనలు, చేష్టలు, మరి భావనలు ఆశీర్వాదమయమై పోతే మనం ఆశీర్వదింపబడ్డవారమౌతాము. మన జీవితమే ఆశీర్వదింపబడుతుంది. కావున మిమ్మల్ని , అంతటిని మరి అందరినీ ఆశీర్వదించండి ! ఆశీర్వదిస్తే ఆశీర్వదింపబడుతాము. శపిస్తే శపించబడుతాము.

7

శాంతి

(Peace)

ఇక ఏడవది శాంతి *(Peace)* నిజానికి ప్రతి మానవుడు తనలోను మరి ప్రపంచంలోను శాంతికోసమే పరితపిస్తున్నాడు.

ఇది చాలా అద్భుతమైన భావన! ఈ భావనతో ఉంటే బి.పి. షుగర్ లాంటి అనారోగ్యాలు మన దరికి చేరవు. శాంతత ప్రశాంతత ప్రతి మానవ మనసునకు అత్యంతావశ్యకము. మానసిక ప్రశాంతత కోసమే మానవుడు ఆధ్యాత్మిక రంగ ప్రవేశం చేసేది. మన మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటే మన శరీరాల్లో ఏరోగం వస్తుంది చెప్పండి? మిత్రులారా! మానసిక అశాంతి సకల రోగాలకు మూలం.

ఇదెలాగో చూద్దాం ! శరీరమనే *(body)* వాహనాన్ని నడిపే వాహకుడు మనసు *(Mind)* . వాహనం నడిపేవాడిని బట్టి వాహనం యొక్క మన్నిక ఆధారపడియుంటుంది. మానసిక అవస్థ *(State of mind)* ఎలా ఉంటుందో మన శారీరక వ్యవస్థ *(Dynamics of body)* అలా ఉంటుంది. దీన్నే "సైకో *(Scycho)* సొమాటిజమ్" అంటారు. సైకో అంటే మనస్సు*(mind)* మరి "సొమాట" *(Somata)* అంటే శరీరము*(body)*. మనస్సు ఎలా ఉంటే శరీరం అలా ఉంటుంది. మనసు అశాంతితో అల్లకల్లోలంగా ఉంటే ఇక శరీరం పరిస్థితి ఏమౌతుంది ? అలాగే అస్తవ్యస్తమైన సర్వరోగాల పాలవుతుంది ఇదే విషయాన్ని బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ వారి మాటల్లో చర్చించుకుందాము.

" The Physical body is the natural shadow of the mind... in this totally, everything is Psycho so matic ! our whole life is a literal expression of Psycho - Somatism. The Psycho creates the soma. If we take care of the Psycho, have taken care of the soma "

- Brahamaharshi Sri Subhash Patriji

("తన ఉనికి సర్వస్వంలో భౌతికశరీరం మనస్సు యొక్క సహజమైన నీడలాంటిది. భౌతిక శరీరానికి సంబంధించిన ప్రతి విషయం మానసిక గర్భంలోంచి ఉద్భవించినదే ! మన జీవితమంతా ఈ " సైకోసోమాటిజమ్ " యొక్క వ్యక్తీకరణ మాత్రమే! మనస్సే శరీరాన్ని సృష్టిస్తుంది. మనస్సు గురించి మనం జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే మనము మన శరీరాల గురించి జాగ్రత్తలు తీసుకున్నట్లే "

- బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

ప్రపంచ ప్రఖ్యాత హీలర్, ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్త మరి హేహౌస్ సంస్థ వ్యవస్థాపకురాలు "లూయిస్.ఎల్.హే" *(Louse L Hay)* ఇదే విషయాన్ని "హీల్‌యువర్ బాడీ *(Heal your body*)లో సవివరంగా వివరించినది.

All the Physical diseases are emerging form our own Thought Patterns

- Louise L Hay

మన శరీరాల్లోని ప్రతి అనారోగ్యము మన స్వంత ఆలోచనా విధానాలనుండి పుట్టుకొస్తున్నదే !

- లూయిస్ ఎల్ హే

ఎందుకంటే ఆలోచనలే సర్వమునకు మూలం ఆలోచనల్లోంచే భావం, పుట్టుకొస్తుంది. మన భావాలకు మనం శరీరంలోని ప్రతి కణము ప్రతిస్పందిస్తుంది. మరి నెగెటివ్ ఆలోచనా విధానాల వల్ల మన కణాలు శక్తిని కోల్పోతాయి. పాజిటివ్‌గా ఆలోచిస్తే మన శరీర కణాలు శక్తిని గ్రహిస్తాయి. చాలా కాలం యొక్క నెగెటివ్ ఆలోచనా విధానాల యొక్క ఫలితమే ఒకానొక రోగము! ఒక జీవితకాలపు నెగెటివ్ థింకింగ్ యొక్క ఫలితమే ముసలితనము మరి మరణం ఇదివరకే మనం చెప్పుకున్నట్లుగా " ***చితా దహతి నిర్జీవః చింతాదహతి పావకః*** " (చిత అంటే శవాన్ని కాల్చే కట్టెలు. అవి చచ్చిన శరీరాన్ని కాల్చితే, " చింత " అనేది బ్రతికిన శరీరాన్ని కాల్చేస్తుంది. ఎంత చక్కగా " సైకోసోమాటిజమ్ " గూర్చి చెప్పారో ఇందులో?

కావున మనశ్శాంతి, మానసిక ప్రశాంతత చాలా ముఖ్యము. మానసిక ప్రశాంతతే శారీరక ఆరోగ్యము. మన శరీరము చక్కగా ఆరోగ్యంగా ఉండవలెనన్నచో మన మనస్సు చాలా ప్రశాంతంగా, నిర్ణయాత్మకముగా, నిర్మాణాత్మకముగా ఉండాలి!

" మానసిక అశాంతి = శారీరక రోగము

(Mental Disturbance = Physical ill health)

మానసిక ప్రశాంతత = శారీరక ఆరోగ్యము "

(Mental Peace = Physical health)

దీనికి మించిన ఆరోగ్యసూత్రము లేదు !

అందుకే మనము ధ్యానం చేసినపుడు మన మనసులు ప్రశాంతమౌతాయి. మన మనసులు ప్రశాంతం అవగానే రోగాలు నయమై ఆరోగ్యం ప్రాప్తించడం మొదలవుతుంది.

ధ్యానం → మానసిక ప్రశాంతత → సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

(Meditation) → Mental Peace → Complete Health

కావున మిత్రులారా శాంతత, ప్రశాంతతతో ఉండటము చాలా అత్యద్భుతమైన భావన! కావున మనసుని శాంతంగా, ప్రశాంతంగా ఉంచండి. అందుకు ధ్యానం *(Meditation)* చేయండి!

" నేను శాంతంగా, ప్రశాంతంగా, ఉన్నాను " అని పదే పదే మనసులో ఉచ్చరించుకోండి. అలా ఉచ్చరించుకునేటప్పుడు మీ మనసంతా ఆ ప్రశాంత భావనతో నిండిపోవాలి!

" యద్భావం తద్భవతి " ! మన మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటే శరీరం ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఆ యొక్క శాంతియుతమైన మనసులోంచి బయలుదేరే ఆలోచనలు శాంతియుతంగా ఉంటాయి. ఆ యొక్క శాంతియుతమైన ఆలోచనలు శాంతిమయమైన భావనలనే సృష్టిస్తాయి. ఆ శాంతిమయమైన భావనలే మన స్వంత జీవితాల్లోని అనుభవాల్ని శాంతియుతం గావిస్తాయి. జీవితమంతా ప్రశాంతంగా మారిపోతుంది. ఇక మానవుడికేమి కావాలి చెప్పండి?

అందరూ ప్రపంచశాంతి..., ప్రపంచ శాంతి...ప్రపంచశాంతి.. అని నినాదాలు చేస్తూ ఇంకా అశాంతిని సృష్టిస్తుంటారు. ఎక్కడినుండి వస్తుంది ప్రపంచ శాంతి ? ప్రపంచ శాంతి కావాలంటే మొదట మన స్వంత మనసుల్లో శాంతి రావాలి! ప్రపంచంలోని వ్యక్తులందరూ కలిసే కదా ప్రపంచం అంటే ప్రతి వ్యక్తీ ప్రశాంతంగా ఉంటే ప్రపంచం శాంతంగా ఉన్నట్లే !

మొదట ఒక వ్యక్తి యొక్క ప్రశాంతత తరువాత కుటుంబ శాంతి తర్వాత సామాజిక శాంతి, తర్వాత ఒక దేశం యొక్క శాంతి ఆ తర్వాత ప్రపంచ శాంతి కనుక మొదట మన అంతరంగంలో శాంతి మొదలవ్వాలి ! అందుకే మనం ' ధ్యానం ' చేయాలి.

ఈనాడు ప్రపంచంలోని అశాంతికి కారణము ఎవరనుకున్నారు ? మనమే మన అందరి మనసుల్లోంచి బయలుదేరే అశాంతియుతమైన, హింసాత్మకమైన, ప్రాణభీతిమయమైన, భయపూరితమైన ఆలోచనలన్నీ ఎక్కడికెళ్తున్నాయనుకున్నారు? ఒక ఆలోచన అనునది తిరిగిరాని బాణం లాంటిది. ప్రతి ఆలోచన ఒక శక్తి! ఆ శక్తి అంతా ఏమౌతున్నది? ఈ భూమండలంలోనే, మన దేశాల్లోనే, మన స్వంత జీవితాల్లోనే వైపరీత్యాలను సృష్టిస్తున్నాయి. ప్రకృతి వైపరీత్యాలు, హత్యలు, మానభంగాలు, అన్యాయాలు, కుట్రలు, కుతంత్రాలు, ఆక్సిడెంట్‌లు, ప్రయాణ వాహనాలు పేలిపోవడాలు ఎలా సంభవిస్తున్నాయనుకున్నారు. మన అందరి అందరి ఆలోచనల యొక్క సమిష్టి శక్తిలోంచే మనమే అవన్నింటినీ సృష్టిస్తున్నాము. మనలోని హింసాత్మకమైన ఆలోచనలన్నీ నక్సలైట్లలను, టెర్రరిస్టులను, హింసాత్మకవాదులను మరింతగా పోషిస్తున్నాయి. మనలోని ప్రకృతి విరుద్ధమైన భావాలే ప్రకృతి వైపరీత్యాలను సృష్టిస్తున్నాయి. మనలోంచి బయలుదేరే ప్రాణభయంతో నిండిన ఆలోచనలే ఆక్సిడెంట్‌లను, ప్రమాదాలను ఆకర్షిస్తున్నాయి. ఈ క్షణమే ప్రపంచంలోని ప్రతివ్యక్తీ నిజంగా తమ హృదయంలో ప్రపంచశాంతికావాలని ఏకకాలంలో అనుకుంటే ప్రపంచశాంతి వచ్చేసినట్లే! కాని మనము నిజంగా ప్రపంచశాంతి రావాలని కోరుకోం ! పైకి మాట్లాడుతాం ! దాని గురించి రాస్తాం, చర్చిస్తాం! ఆలోచిస్తాం! కాని గుర్తుంచుకోండి "మన దృష్టి " ఎక్కడ ఉంటుందో అక్కడే మన సృష్టి యుంటుంది" *(Where our focus is there our creation is)* దీన్నే కదా వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి "దృష్టియందు సర్వసృష్టి పుష్టమగును" అన్నది ! మన మాట, చేష్ట, ఆలోచన, భావన అంతా ప్రపంచంలోని అశాంతి గురించే, జరిగే ఘోరాల గురించే ప్రకృతి వైపరీత్యాల గురించే ఉంటే మరి ప్రపంచ శాంతి ఎక్కడనుంచి వస్తుంది? వాటినే టీవీల్లో న్యూస్ ఛానల్సలో, రేడియోల్లో, ఇంటర్నెట్‌లో, న్యూస్ పేపర్‌లలో ఫోకస్ చేస్తారు. మనమందరమూ వాటిని చూస్తాము మరి చదువుతాము. అపుడు మనము ఏం చేస్తున్నామనుకున్నారు? వాటి గురించి ఇంకా ఎక్కువగా ఆలోచించి, మాట్లాడి, రాసి ఆ " భావాల్ని " మనమందరమూ తిరిగీ మననుంచి ఉదారం చేస్తున్నాము.

మరి ప్రపంచవ్యాప్తంగా అందరూ ఇలాగే చేస్తున్నారు మరి ప్రపంచమంతా,హింస, అశాంతి, ప్రకృతి వైపరీత్యాలు, ప్రాణాపాయాలు, మారణహోమాలు, జరుగకుండా ఎలా ఉంటాయి చెప్పండి ?

ఒక వ్యక్తి యొక్క దృష్టి ఎక్కడ ఉంటుందో అక్కడ అతడి సృష్టి ఉంటుంది. ఒక సమూహం లేదా కొందరి దృష్టి ఎక్కడ ఉంటుందో వారి సృష్టి అక్కడ ఉంటుంది. మరి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రజలందరి దృష్టి ఎక్కడ ఉంటుందో ప్రాపంచిక సృష్టి అక్కడ ఉంటుంది. ఒక వ్యక్తి యొక్క ఆలోచనశక్తి ఎంత శక్తివంతమైనదో మనసుకు తెలుసు మరి ప్రపంచంలో ప్రజలందరూ ఒకే అంశం గురించి తమదృష్టి పెడితే మరి సృష్టి అదే విషయం గురించి ఉంటుంది. అందుకే ఇన్ని హింసలు, హత్యలు, అత్యాచారాలు, ప్రకృతి వైపరీత్యాలు, ప్రాణాలపాయాలు, మరి మారణహోమాలు!

కావున వాటిపై నుండి మీ దృష్టిని విరమించుకోండి. ప్రపంచశాంతిపై దృష్టి పెట్టండి. మొదటగా మానసిక ప్రశాంతతపై దృష్టి పెట్టండి. నేనొక్కడిని ఏం చేయగలను అనుకుంటారా ? అలా అనుకుంటే చాలా పొరపాటు ! " ఒక పరిపూర్ణ శాంతిమయుడైన వ్యక్తి లక్షమంది అశాంతియుతమైన వ్యక్తుల్నిఈ భూమండలంపై సమతుల్యపర్చ గలడు " ! ఈనాడు భూమండలం అంతరించిపోకుండా, హాయిగా ఊపిరిపీల్చుకుంటోందంటే భూమిపై ఉన్న 1,44,000ల మంది మహాత్ముల యొక్క పరిపూర్ణ శాంతమయమైన చైతన్యం వలననే! వారందరూ తమ ఉనికి మాత్రమున భూమండలాన్ని బ్యాలెన్స్ చేస్తున్నారు. వారి శాంతియుతమైన ఆలోచనలవలన, మాటల వలన, చేష్టలవల్ల, భావాలవలన ప్రపంచ అశాంతిని ఒక ప్రక్క సమతుల్య పరుచుతూ, ప్రపపంచశాంతి వైపు మానవజాతిని మరల్చుతున్నారు. ఆ గ్రాండ్ మాస్టర్లకు మనం కృతజ్ఞతలు చెప్పుకుందాం ?

కావున మనశ్శాంతి కావాలంటే "నేను శాంతిమయంగా ఉన్నాను అని భావించండి. మీ యొక్క సమస్యలపైన సృష్టి పెట్టకండి! మీ సమస్యలపైన దృష్టి పెడితే అవి ఇంకా పెరిగి మీ మానసిక అశాంతిని అధికం చేస్తాయి ! ప్రపంచశాంతిలో మీ యొక్క పాత్ర అమోఘమైనదిగా గుర్తించండి ! మీరు శాంతిమయులైతే మీ చుట్టూ శాంతి తెలుస్తుంది. ఈ శాంతి ప్రకంపనాలు ప్రపంచమంతటా వీసున్నాయన్నా స్పృహతో ఉండండి ! ప్రపంచశాంతిపై దృష్టి పెట్టండి!

మారణహోమాలపైన, అరాచకాలమైన ధర్నాలు, తిరుగుబాటు చేష్టలువదలిపెట్టండి. అలా చేయడం వలన మీరు తిరిగి వాటిపైన దృష్టిపెట్టి వాటిని పెంచుతున్నారు. మీరు నిజంగా శాంతికాముకులైతే " ప్రపంచంలోని మనసులన్నీ శాంతిమయంగా ఉండుగాక!" అని భావించండి. ప్రపంచంలోని వ్యక్తులందరి జీవితాలు చాలా ప్రశాంతంగా ఉన్నాయని " అని భావించండి ! " ప్రపంచంలోని జీవులన్నీ సుఖశాంతులలో ఉన్నాయి" అనిభావించండి. "సర్వేజనా సుఖినోభవంతు!"

టి.వీల్లో, హింసాత్మకమైన సీరియల్స్ ప్రోగ్రామ్స్ చూడ్డం మానండి. హింసాయుతమైన సినిమాలు చూడడం మానండి. న్యూస్ పేపర్లలో అలాంటి న్యూస్‌ను చదవకండి ! రేడియోల్లో అలాంటి ప్రోగ్రామ్స్‌ను వినకండి ! ఎందుకంటే అలాంటి వాటిని చూస్తున్నవుడు, చదువుతున్నవుడు మీరు భావాల్లోనే ఉంటారు. " సృష్టి మీరు ఏమి భావిస్తే దాన్నే "తథాస్తు" (అట్లే అగు గాక!) " అంటున్నది. అందుకే ఈనాడు ప్రపంచమంతా భయపూరితం, విధ్వంసనమయం, అల్లకల్లోలం మరి అంతటా అశాంతితో ఉంటుంది.

మీరందరూ ఆ ప్రోగ్రామ్స్, సినిమాలు, చూడకపోతే, న్యూస్‌పేపర్‌లలో వాటిని చదవకపోతే అలాంటివాటిని " మీడియా " మీకు అందివ్వదు. వాళ్ళ తప్పు కొంతే ! మీరంతా అలాంటి వాటినే బాగా చూసి వాటినే ఇంకా ఇంకా అడుగుతున్నారు ! " *Ask and it is given"* (అడుగుడి ఇవ్వబడుతుంది) కావుననే మీడియా ఇంకా అలాంటివాటిని ఎక్కువగా మీకందిస్తున్నది.

మనం నిత్యం, క్రైం స్టోరీ, నేరాలు - ఘోరాలు లాంటి వాటిని చూస్తాం, ఆ భయ ప్రకంపనాల్ని మన హృదయాల్లోంచి విడుదల చేస్తాం. మన పిల్లలకూ అవే చూపిస్తాం. మరి పిల్లల ' చైతన్యం ' *(Consciousness)* నిష్కలమషంగా ఉంటుంది. వారి లోనికి ఈ హింసాత్మకమైన, అరాచకపూరితమైన అశాంతయుతమైన బీజాలు నాటబడుతాయి. అవే పెరిగి పెద్దయ్యి వృక్షాలుగా మారుతాయి. వారికి ఏం చూస్తే, లేదా చుట్టూ ఉన్న పెద్దలు ఏం చేస్తే అవన్నీ కావాలి. మరి మనమంతా పిల్లలకి చూపించే టీ.వీ. సీరియల్‌లు, సినిమాలు ఎలాంటివో మనకు తెలుసు ! మళ్ళీ పిల్లలు చెడిపోతున్నారని మనమే చింతిస్తాము. తమాషా అనుకున్నారా? పిల్లల పెంపకం అంటే ? కని వదిలిపెట్టేస్తే వారే పెరిగిపోతారనుకుంటున్నారు మరి మనమంతా ఇలా చేస్తే వాళ్ళు పెద్దయిన తర్వాత, తనను ప్రేమించని అమ్మాయిపైన యాసిడ్ పోస్తాడు, తనను కాదన్న అమ్మాయిని చెరబడతాడు. కొట్టడం నేర్చుకుంటాడు.

తల్లిదండ్రుల్ని, పెద్దల్ని, టీచర్లను చులకనగా చూడ్డం నేర్చుకుంటాడు. తల్లిదండ్రుల మరి బిడ్డల బంధము ఎంత పవిత్రమైనది టీచర్ మరి స్టూడెంట్‌ల బంధము ఎంత మహోన్నతమైనది. మరి ఈనాడు వచ్చే సినిమాలలో తల్లిదండ్రులు అంటే నస పెట్టే వారుగా, "టీచర్" అంటే 30-40 మంది ముందు ఉండే "జోకర్" గా చిత్రీకరిస్తున్నారు. మరి పిల్లలూ ఆ సినిమాలను, ప్రోగ్రామ్స్‌ను చూస్తున్నారు. వారు తల్లిదండ్రులను, పెద్దల్ని, గురువులను ఎలా గౌరవిస్తారు. ఆ సినిమాలను, సీరియల్స్‌ని తీసేవారు ఈ స్పృహలేని వారు ! సినిమాలను, సీరియల్‌ను ఉన్నతంగా ఎలా తీయగలరు? కాబట్టి "మీడియా" అన్నది చాలా శక్తివంతమైనది. ఇకనైనా డైరక్టర్లు, నిర్మాతలు మారుగాక ! ఇకనైనా న్యూస్ ఛానల్‌లలో వార్తలు వ్రాసే జర్నలిస్టులు తాము రాసే రాతలు మార్చుకోగాక ! ప్రపంచశాంతి అనేది ప్రపంచంలోని ప్రతివ్యక్తి యొక్క బాధ్యత ! మొదట మనం మారాలి! మీడియా మారాలి ! ప్రపంచంలోని వ్యక్తులు అందరూ శాంతియుతంగా మారాలి ! మిత్రులారా అపుడే "భూతలస్వర్గం" సాధ్యమౌతుంది. ఈ భువియే ఒక దివిసీమగా మారితీరుతుంది.

ఇంకా నేటి ప్రపంచ అశాంతికి ఇంకొక ప్రధాన కారణం ఉన్నది. ఒక మనిషి తమ తోటి ప్రాణులను హింసించడము. మానవుడు ఈ భూమండలంలో ఒక ఉన్నతమైన జాతికి చెందినవాడు. తాను పరిరక్షించవలసిన జంతువులను, మొక్కలను హింసిస్తున్నాడు. తాను పరిరక్షించవలసిన జీవరాశులను తానే తినేస్తున్నాడు. ఇదెక్కడి అరాచకం ! మనిషిని చంపితేనే హత్యా ! మరి మిగతా జీవరాశులను చంపితే హత్య కాదా ? మానవుడి గోడును వినిపించుకోవడానికి పోలిస్‌స్టేషన్‌లు, కోర్టులు ఉన్నాయి! వాటి గోడు ఎవరు వినిపించుకుంటారు? వాటికి ఎవరూ లేరనుకుంటున్నారా? భగవత్ తత్త్వము ఊరుకుంటుందా? ప్రకృతి నియమాలు వదిలిపెడుతాయా మానవజాతిని? " ప్రకృతికి మనమేది ఇస్తే అదే మనకు తిరిగి ఎన్నోరెట్లు ఇస్తుంది". *(What you give out, you get back multiplied)* ఇది ఒకానొక ప్రకృతి నియమము. మరి మనము హింసను ఇస్తే మనకు ఏమి వస్తుందనుకుంటున్నారు? హింసించే వాడు హింసింపబడుతాడు. రక్షించేవాడు రక్షింపబడతాడు. అహింసో పరమోధర్మః! అన్ని ధర్మాలలోకి అహింస అత్యంత గొప్పదైన ధర్మము ! మరి ధర్మోరక్షతి రక్షితః! ధర్మాన్ని రక్షిస్తే ఆ ధర్మము మనల్ని రక్షిస్తుంది. మరి ధర్మాన్ని పరిరక్షించక తూలనాడితే ఏమౌతుంది. మరి " అధర్మో రక్షితి భక్షితః " అధర్మాన్ని రక్షిస్తే ఆ అధర్మమే నిన్ను భక్షిస్తుంది ! మరి

మానవుడికి ప్రాణభయం కలగకపోతుందా? ఆక్సిడెంట్స్, ప్రమాదాలు జరగకపోతాయా? అగ్నిపర్వతాలు బ్రద్దలవ్వక పోతాయా? సముద్రాలు ఉప్పొంగకపోతాయా? తుఫాను రాకపోతుందా? భూమి కంపించకమానుతుందా? ఆకాశం ఎర్రబడకపోతుందా ? ఆలోచించండి ! దైవత్వము, సత్యము, ధర్మము ఉన్నాయి మిత్రులారా !! వాటిని మనం పాటించాలి !!!

మానవుడు పంచభూతాల్ని కూడా వదిలిపెట్టలేదు ! వాటిని కలుషితం చేసి సర్వనాశనం చేసేశాడు! జంతుజలాలను, వృక్షజాతిని హింసిస్తున్నాడు. పైగా తమ స్వంత జీవితాల్లోను, ప్రపంచంలోను, అశాంతిగా ఉంటే, హింసాత్మకముగా ఉంటే వాపోతున్నాడు. ఇక శరీరంలో రోగం రాకమానుతుందా? జీవితం అతలాకుతులం కాకమానుతుందా? కావున మిత్రులారా? ఇకనైనా ప్రకృతి నియమాలను తెలుసుకోండి! ప్రపంచశాంతిపై దృష్టి పెట్టండి! అహింస *(Non Voilence)* ను పోషించండి ! అప్పుడు మన స్వంత జీవితాలు, మన చుట్టు ప్రక్కల వారి జీవితాలు, ప్రపంచంలోని ప్రజలందరి జీవితాలు శాంతిమయమై అందరూ చక్కటి శారీరక ఆరోగ్యంతో, సుఖసంతోషాలతో జీవితం సాగిస్తారు !

మనం ' కంపెనీ ' కొరకు చక్కగా పని చేస్తే మనకు అన్ని వసతులు, బోనస్‌లు, ప్రమోషన్‌లు వస్తాయి. అలాగే, మన పనిచేయక, ఇతరుల పనుల్ని చెడగొట్టి, కంపెనీని నాశనం చేస్తే యజమాని మనల్ని ఉద్యోగంలో ఉన్నిస్తాడా ? ఉద్యోగం లోంచి తొలగిస్తాడు. ఇక్కడ భూమే ' ఆ కంపెనీ ' మిత్రులారా ! మనం ఉన్నతికి, పరుల ఉన్నతికి, తోటి ప్రాణుల ఉన్నతికి, భూమి ఉన్నతికి పాటు పడితేనే భూమి మనల్ని ఉంచుకుంటుంది. లేకపోతే మనల్ని భూమి నుంచి తొలగిస్తుంది. కావున భూప్రక్షాలన మన బాధ్యత ! భూప్రక్షాలన జరగాలంటే ప్రతి మనిషి ధ్యానస్థితిలోను, ప్రేమతోను, ఆనంద స్థితిలోను ఉండాలి !

8
సామరస్యము
(Harmony)

సామరస్యమనునది సృష్టి వ్యక్తీకరణలోని ఒక అత్యద్భుతమైన భావన. సృష్టిలో అన్ని నక్షత్రమండలాలు, అన్ని గ్రహాలు, అన్ని జీవరాశులు వాటి ఉనికిలో సామరస్యంలోనే ఉన్నాయి. సామరస్యత (Harmony) అంటే అన్నింటిలోను మరి అంతటిలోనూ ఒక శృతిలో (Tune) ఉండటము.

మరి ఈ సామరస్యతా భావాన్ని మనం ఎలా కల్గియుండాలి?

మన హృదయానుగుణంగా మనముంటే

మనతో మనకు సామరస్యత!

మన కుటుంబంలోని వ్యక్తులందరితో మనము ఒక శృతిలో ఉంటే మన కుటుంబంతో మనకు సామరస్యత !

మన సమాజంతో మనమొక శృతిలో ఉంటే మన సమాజంతో మనకు సామరస్యత!

ఈ భూమండలంతో మనమొక శృతిలో వుంటే ఈ భూమండలంతో మనకు సామరస్యత.

ఈ సృష్టితో మరి సృష్టి నియమాలతో మనమొక శృతిలో ఉంటే ఈ సృష్టితోను మరి సృష్టి నియమాలతో మనకు సామరస్యత!

ఈనాడు మనలోను, కుటుంబంలోను, సమాజంలో మరి ఈ భూమండలంలోను అశాంతికి, అరాచకాలకు, పోటీతత్వానికి, మోసాలకు మొదలగు వాటికి అసలు కారణం ఈ సామరస్యత లేకపోవటము మరి సామరస్యత అంటే ఏమిటో తెలియక పోవటమే! మన జీవితాల్లో సామరస్యత రావలెనంటే మనకు అందరిలోను, అన్నింటిలోను మరి అంతటిలోనూ సామరస్యత రావాలి!

'సమానత్వము' (Equality) కూడా ఈ సామరస్యంలోనే నిబిడీకృతమై యున్నది. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే సామరస్యత మరి సమానత్వము ఒకటే! ఈ రెండూ ఒకే అంశానికి వివిధ రూపాలు మాత్రమే!

మనము సమాజంలో ఎల్లప్పుడూ సమానత్వం కోసము వెతుకుతుంటాము మరి తపిస్తుంటాము. అంతటా అసమానతల్ని మరి అన్యాయాల్ని చూస్తుంటాము. అవి పైకి కనిపించేవి అసమానతలు మరి అన్యాయాలు కావు సుమా! ఎందుకంటే అసమానతలు మరి అన్యాయాలు ఈ సృష్టిలో వ్యవస్థితము కాజాలవు! మనము ఆ దృక్పథాల్లోంచి చూస్తున్నాము అంతే.

ఈ ఉదాహరణను గమనించండి మీకే విషయం అర్థం అవుతుంది. ఒక వ్యక్తికి ఆకలివేస్తున్నది. రెండవ వ్యక్తికి దాహమేస్తున్నది. మూడవ వ్యక్తికి ఆడుకోవాలని వున్నది. అందరికీ అన్నం పెట్టడము సమానత్వమా? అందరికీ నీళ్ళు ఇవ్వడము సమానత్వమా?? అందరికీ ఆడుకోవడానికి బ్యాటు ఇవ్వడము సమానత్వమా??? ఆలోచించండి! ఇక్కడ సమానత్వమంటే ఆకలివేసిన వాడికి అన్నం పెట్టడము, దప్పిక వేసిన వాడికి నీళ్ళు ఇవ్వడము. ఆడుకోవాలని కోరిక ఉన్నవాడికి బ్యాటు ఇవ్వడమే సమానత్వము. కావున ఎవరికి ఏది అవసరమో ఆ సమయంలో, ఆ స్థితిలో వారికి అందటమే సమానత్వము లేక సామరస్యత! కాని మనం సమాజంలో అందరికీ కోట్లు కోట్లు డబ్బుండటమే సమానత్వం అని ఆలోచిస్తాం! సమాజంలో కన్పించే అసమానతల్ని చూసి దేవుడు లేక దైవత్వం అన్యాయం చేస్తున్నది అని వాపోతాము కూడా! నిజానికి అందరికీ ఏది అవసరమో ఆ సమయంలో, ఆ స్థితిలో అందుతూనే ఉంది. సృష్టి యొక్క వ్యక్తీకరణలో అంతటా సమానత్వమే, సామరస్యమే ఉన్నది. మనకు ఈ విషయాన్ని ఆకళింపుజేసుకునే సామర్థ్యము, దృష్టి లోపించింది అంతే తేడా! అందుకే రిచర్డ్‌బ్యాక్ (Richard Back) అనే గొప్ప ఆధ్యాత్మికవేత్త మరి రచయిత ఇలా అన్నారు.

The mark of your ignorance is directly proportional to the depth of your belief in inequality and injustice

- Richard Back

మీకు అసమానతల మీద మరి అన్యాయాల మీద ఎంత లోతుగా నమ్మకముందో నీకంతగా అజ్ఞానమున్నదని లెక్క !

– రిచర్డ్ బ్యాక్

కాబట్టి మిత్రులారా! అసమానతల్ని, అన్యాయాల్ని ప్రక్కన పెట్టి! సృష్టి నియమాలలోని సమానత్వాన్ని మరి సామరస్యాన్ని దర్శించండి! అపుడు మీ జీవితం సామరస్యంగా మారిపోతుంది. అపుడు మీ హృదయ రాగము మీ జీవనరాగంతో ఒక లయగా సాగుతుంది. ఒక శృతిగా పలుకుతుంది. అపుడు మీరాగము ఈ సమస్త సృష్టిలోను మరి సృష్టి నియమాలతో ఒక శృతిలో ఉంటుంది. అపుడు మీరు ఒక చోటనో లేక ఒక స్థితిలోనో ఇరుక్కుపోయి ఈ సమస్త సృష్టితో పోరాడటము మానివేస్తారు. ఆ సమస్త సృష్టి యొక్క అనంత ప్రవాహంతో పాటు సాగిపోతారు. అదే మన జీవితం యొక్క అర్థము మరి పరమార్థము!

మానవుడు ఈనాడు ఎదుర్కొంటున్న ప్రధాన సమస్య ' సంబంధ బాంధవ్యాలలో సఖ్యత లేకపోవటము' *(Broken up relationships or uncomfortable Relationships)* అన్ని మానవ సంబంధ బాంధవ్యాలు ఇలా విచ్ఛిన్నమై పోవడానికి అసలు కారణము సబంధబాంధవ్యాలలో ఈ సామరస్యత లోపించటమే! ఒకవేళ ఈ సామరస్యత ఉంటే సంబంధ బాంధవ్యాలు చాలా సాఫీగా ఉండేవి!

మానవ జీవితము సంబంధబాంధవ్యాలమయము! మానవుడు తనతోను, ఇతరులతో, జంతువులతో, మొక్కలతో, వాతావరణంతోనూ, కాలంతోనూ, స్థలంతోనూ, జీవితంతోను ఈ సృష్టితోనూ సంబంధాన్ని కల్గియున్నాడు. మరి మానవుని ఆనందం ఈ సంబంధ బాంధవ్యాలతో ఒక సామరస్యంలో ఉంటే ఆ సఖ్యతలో వస్తుంది.

ఈ సందర్భంలో సంబంధబాంధవ్యాలలో సామరస్యత లేకపోవడానికి గల కారణాలను అన్వేషిద్దాము. సామరస్యతా లోపానికి ప్రధానంగా గల కారణాలు

1. నిందించటము : మన సమస్యలకు మనం ఎల్లప్పుడూ ప్రక్కనవాళ్ళను బాధ్యులను చేసి నిందిస్తూ ఉంటాము. లేకపోతే మనల్ని మనం నిందించుకుంటూపోతాం! పరనిందైనా చేస్తాం లేక ఆత్మనింద అయినా చేసుకుంటాము. నిందించుకోవటం మూలాన లేక నిందించటం మూలాన మార్పు అసంభవం. పైగా మనం శక్తి హీనులమై పోతాము.

నిందించటము మాని పరిస్థితిని అర్థము చేసుకుంటే కరుణ *(Compassion)* ఉద్భవిస్తుంది. మరి మన అవగాహన పెరుగుతుంది. మన సంబంధాలు చక్కబడుతాయి.

2. *మారడానికి నిరాకరించటము(not willing to change):* మనం మారడానికి అంగీకరించకపోవటం, ఇతరులే మారాలి అని మంకు పట్టుదలతో ఉండటము, ఇదొక రకంగా 'అహం' *(ego)* భావమే అవుతుంది.

మీరు ఇతరులే మీ కనుగుణంగా మారాలి అంటే వారు కూడా మీనుంచి వారికనుగుణంగా మార్పును ఆశిస్తారు. మరి రెండూ అసాధ్యమే! 'దొందూ – దొందే' అనే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఇతరుల్ని మార్చాలని ప్రయత్నించటం మానండి! అది ఎప్పటికీ అసాధ్యమే! మీ చేతుల్లో ఇతరులు లేరు. మీ చేతుల్లో ఉండేది కేవలం మీరు మాత్రమే! కావున ఇతరులను మార్చే, కుటుంబంలోని వ్యక్తుల్ని మార్చే, సమాజంలోని వ్యక్తుల్ని మార్చే, లోకాన్ని మార్చే ప్రయత్నాల్ని మాని మొదట 'మిమ్మల్ని మీరు మార్చుకోండి".

ఎందుకంటే, మన బహిర్గత జీవితము మన అంతరంగిక జీవితానికి ప్రతిబింబము. మన జీవితాల్లో తారసపడే ప్రతి వ్యక్తీ, ప్రతి వస్తువు, ప్రతి అనుభవము, ప్రతి సంఘటన మన అంతరంగంలోని ఆలోచనా విధానాలకు, నమ్మకాలకు ప్రతిబింబాలు. మనలోని ఆలోచనా విధానాలను, నమ్మకాలను మనం అన్వేషించి మనం మొదట మారితే బయట మార్పు అప్రయత్నంగానే జరిగిపోతుంది. కావుననే 'బహిరంగంలో మీకు ఆశించిన మార్పు రావాలంటే మొదట మీరు మీ అంతరంగిక జీవితాన్ని మార్చుకోవాలి' అని శ్రీ కల్కిభగవాన్ చెప్తారు.

మానవజీవితంలో రెండు భాగాలుంటాయి. ఒకటి బహిరంగజీవితం *(Outer life)* రెండవది అంతర్గత జీవితం *(inner life)*. సాధారణంగా మానవులు బహిరంగ జీవితము గురించే ఆలోచిస్తుంటారు. మరి వారి వారి బహిర్గత జీవితాలకి, అందులోని సమస్యలకి వారి బహిర్గత జీవితంలోనే కారణాల్ని వెతుకుతారు. వెదికి వెదికి వేసారి పోతారు! సమస్యకి పరిష్కారం దొరకదు. వారికి అంతర్గత ప్రపంచమొకటి ఉన్నది అన్న స్పృహే ఉండదు. నిజానికి మన బహిర్గత జీవితానికి మూలమే అంతర్గతజీవితము. మన బహిర్ జీవితము ప్రభావము *(effect)* అయితే మన అంతర్గత జీవితము కారణము*(Cause)*. అంతర్గత జీవితము కారణమైతే, బహిర్ జీవితము కార్యము. కారణము లేనిదే ఏ కార్యమూ ఉండదు *(with out cause there is no effect)* అదే కార్య – కారణ సంబంధం *(Cause and effects relationship)*!

అంతర్గత జీవితమెలాగుంటుందో మన బహిర్గత జీవితమలాగే ఉంటుంది. *(as is within so is without)* మన అంతర్గత జీవితమంటే మన ఆలోచనలు*(Thoughts)*, నమ్మకాలు*(Beliefs)* మరి ఊహలు *(Visualizations)* ఇవే బహిర్ జీవితాల్లో మన వాక్కులు*(Words)*, చేష్టలు*(Deeds)* గా మారుతున్నాయి. వీటిల్లోంచే మనలో భావన *(Feeling)* జనిస్తుంది. మరి యద్భావం తద్భవతి *(As you feel so is your experi-ence)* కావుననే మన ఆలోచనా విధానాలు, మన నమ్మకాలు(పదే పదే మనం చేసిన ఆలోచనలే మన నమ్మకాలు), ఊహలు (కొన్ని ఆలోచనలచే మనం రూపొందించే ఒక సన్నివేశమే ఒక ఊహ) చాలా ముఖ్యమైనవి. అలాగే మన వాక్కులు మరి చేష్టలు బహిర్ జీవితంలోనికి వస్తున్నాయి. మరి సృష్టి ఎల్లప్పుడు తథాస్తు (అట్లే అగుగాక) అంటున్నది. కావున మన ఆలోచనలు, నమ్మకాలు, ఊహలు, మాటలు, చేష్టలు ఎలా ఉంటాయో మన జీవితాలు అలాగే ఉంటున్నాయి. కావుననే అందరు ఆధ్యాత్మికవేత్తలు ముక్తకంఠంతో ' మీ వాస్తవాలకి మీరే సృష్టికర్తలు' *(You create your own Reality)* అంటున్నారు.

ఈ విషయానికి సంబంధించిన కొందరు మహానుభావుల వాక్యాలను ప్రస్తావించుకుందాము.

1. యద్భావం తద్భవతి *(As is your feeling so is your experience)* – శ్రీకృష్ణుడు
2. నీ వాస్తవానికి నీవే సృష్టికర్త! *(You create your own Reality)* - *(Seth* (సేత్)
3. మీ జీవితాన్ని మీరు స్వస్థత పరచుకోగలరు. *(You can heal your life)*
   - *(Louise L Hay* (లూయిస్ ఎల్ హే)
4. నీ జీవితాన్ని రూపకల్పన చేసే శిల్పివి నీవే! *(You are the architect of yourown life)*
   - *(Swamy Vivekananda* – స్వామి వివేకానంద)
5. మనమంతా సృష్టికర్తలం! *(We all are creators)*
   -*(Bramharsri Subash Patri* బ్రహ్మర్షి సుబాష్ పత్రి)
6. నీ జీవితానికి నీవే సర్వాధికారివి! *(Yor are the master of your own life)*
   - *(Gouthama Buddha* గౌతమబుద్ధ)

7. మీ విధికి పాత్రల మీరే రూపకర్తలు! మీరే రచయితలు! మీ జీవితగాథను వ్రాసుకునే రచయితలు మీరే!! మీ చేతిలో కలముంది మరి మీరు ఏది వ్రాయడానికి ఎంచుకుంటే అదే మీ జీవితంలోనికి ప్రవేశిస్తుంది *(Yor are the designer of your destiny. you are the author. you write your story the pen is in your hand, and the out come is whatever you choose)* - (Lisa Nicholas లిసా నికోలస్) ....ఇలా ఎందరో " మన వాస్తవాలకు మనమే బాధ్యులం " అని ప్రభోదించారు !.... ప్రభోధిస్తున్నారు !! ఇదొక శాశ్వత వాస్తవం !!!

మన జీవితానికి మనమే బాధ్యులము. మన జీవితంలోని ప్రతి అనుభవాన్ని మనమే మార్చుకోవాలి. మార్చుకోగలము కూడా. స్వభాధ్యతను *(Self Responsibility)* అలవర్చుకోవాలి. మరి మనకు తెలుసు-బహిర్ జీవితము ఒక వృక్షమైతే దానికి బీజము అంతర్‌జీవితము. ఏ గింజ నాటితే ఆ మొక్కే మొలుస్తుంది. చింతగింజ నాటితే వేపచెట్టు రాదు కదా! కావున బహిర్‌జీవితంలో మార్పు రావాలంటే మొదట మనలో అంటే మన అంతరంలో మార్పు రావాలి!

మిమ్మల్ని మరి ఇతరుల్ని అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించటం, విశ్లేషించడానికి ప్రయత్నించటం, ిర్మానాలు చేయడానికి ప్రయత్నించటం వ్యర్థం! అది మనసు చేసే వ్యర్థ ప్రేలాపన! మిమ్మల్ని మీరుగా అంగీకరించుకోండి. ఇతరుల్ని ఇతరులుగా వదిలిపెట్టేయండి మీరు మారడానికి ప్రయత్నించకండి. ఇతరుల్ని మార్చడానికి ప్రయత్నించకండి! మిమ్మల్ని మీరుగా మరి ఇతరుల్ని కూడా వారికి వారుగా మీరు అంగీకరించేస్తే 'మార్పు' అనేది అప్రయత్నంగానే వస్తుంది. 'అంగీకారము' *(Acceptance)* అనునది చాలా ప్రధానం. *" Acceptance is the bedrock of spirtituality"* (అంగీకారమే ఆధ్యాత్మికతకు పటిష్ఠమైన మూలం) అంటారు శ్రీ కల్కిభగవాన్.

ఇక్కడ మనముండేది మనము మనముగా ఉండేందుకు ఇతరుల్ని అనుకరించేందుకు కాదు. ఇతరులతో పోటీ పడేందుకు కాదు. ఇతరులతో మనల్ని పోల్చుకునేందుకూ కాదు. *(No imitation, No Compitition, No Comparision)* ఆధ్యాత్మికత అంటే ఇంకొకరిలాగా అయ్యేందుకు ప్రయత్నించటం కాదు. మనము మనముగా 'ఉండడము' మాత్రమే! *(Spirituality is not the matter of becoming somebody it is ' being' as you are!)* కావున కొందరి వ్యక్తిత్వాన్ని అనుసరించి మీ ఆత్మను కించపరచుకోకండి. ఇది 'ఆత్మహత్య' కాదా మరి! ఆలోచించండి. కొందరు

పెద్ద పెద్ద గురువులను, మహానుభావులను, పేరొందినవారిని అనుకరిస్తుంటారు. వారిలాగా ఉండాలని ప్రయత్నిస్తుంటారు. అది ఆధ్యాత్మికత కాదు! అందుకే కాబోలు బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ గారు నిరంతరమూ ఇలా అంటుంటారు " గురువు చెప్పినట్లు చేయాలి కాని గురువు చేసినట్లు కాదు" అని! అందుకే మన పెద్దలు ఎన్నో సామెతల్లో ఈ విషయాన్నే చర్చించారు. "కాకి హంస నడక నేర్వబోయి తన నడకను కూడా కోల్పోయినట్లు" అని మరి " పులిని చూసి నక్క వాతలు పెట్టుకున్నట్లు" అని మరి "రెంటికీ చెడ్డ రేవడి" అని ఇలా ఇదే విషయాన్ని చాలా స్పష్టంగా చెప్పారు!

ఎప్పటికీ నక్క నక్కే ! నాగలోకం నాగలోకమే !! నక్కకూ నాగలోకానికీ తేడా.. లేదా చెప్పండి !!!

ఇంకొంతమంది ఇతరులని విశ్లేషించి తీర్మానించి, అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. అదీ వ్యర్థ ప్రయాసే! ఎందుకంటే – *" You No need to understand ' anybody' because there is "Nobody"* (నువ్విక్కడ 'ఎవ్వరి' నీ అర్థం చేసుకోవల్సిన పనిలేదు. ఎందుకంటే ఇక్కడ 'ఎవ్వరూ' లేరు! అన్నారు శ్రీకల్కిభగవాన్.

ఆయన మాటల్లోని అంతరార్థమును కాస్త చర్చించుకుందాము. ప్రతి మనిషి తన 'మనసు' నకు అనుగుణంగా నడుస్తున్నాడు. నిజానికి ఉన్నది ఒకే 'మనసు' అది చాలా సనాతనమైనది. మానవ మనుగడ మొదలైన నాటి నుండి ప్రతి వ్యక్తీ వదిలిన ప్రతి ఆలోచనా ఈ భూమండలం చుట్టూ ఆవరించియున్న ఆలోచనా వరణంలో *(Thought sphere)* ఉన్నది. అదే ఉన్న ఏకైక మనసు! మరి మన మనసుల్లో మెదిలే ఆలోచనల సంగతేంటి అంటే? ఆ ఆలోచనా వరణంలోంచి ఆలోచనలు మన ద్వారా ప్రయాణిసున్నాయి. అంత మాత్రాన ఆ ఆలోచనలూ మనవి కావు. మనము ఆ మనసూ కాదు! మన శారీరక ఆరోగ్య శక్తి స్థాయిని బట్టి మానసిక శక్తి స్థాయిని బట్టి మనమున్న స్థలాన్ని బట్టి కాలాన్ని బట్టి మనలోనికి ఆలోచనలు ప్రవేశిస్తుంటాయి. ఇంకా ఆకర్షణా సిద్ధాంతము *(The Law of attraction)* ను బట్టి మనమా క్షణంలో ఏ ఆలోచనలతో, భావాలతో ఉంటామో అలాంటి ఆలోచనలే మరి అలాంటి భావాలే ఇంకా ఎక్కువగా మనవైపునకు ఆకర్షించబడుతాయి. కావుననే మన భావనా పరిస్థితిని బట్టి ఆ భావననే ఇంకా ఎక్కువగా కల్గించే వ్యక్తులే, పరిస్థితులు, సంఘటనలు, అనుభవాలే తటస్థిస్తాయి. అవి మనకనుకూలమైన భావనలైనా సరే, లేక అననుకూల భావనలైనా సరే!

కావున ప్రతి మనిషి తనలోనికి వస్తున్న ఆలోచలనే తన మనసులోని కనుమతించివేసి ఇతరులతో విభేధించి ఈ విషయాన్ని అర్థం చేసుకోలేక తన సంబంధ బాంధవ్యాలలో చిచ్చురేపుకుంటున్నాడు. మరి ప్రశాంతమైన, ప్రేమయుతమైన, సామరస్యతపూరితామైన జీవితాన్ని చిన్నాభిన్నం చేసుకుని జీవితంలో అందరి మధ్య ఒంటరిగా *(alone amongst all)* జీవిస్తున్నాడు. అందుకే కాబోలు ఒక సినీకవి " జగమంత కుటుంబం నాది. ఏకాకి జీవితం నాది" అన్నారు!

ఇంకొంత మంది తమని ఇతరులతో పోల్చుకుంటుంటారు. మరి పోటీ పడుతుంటారు. ఎన్నోసార్లు మనపట్ల మనం తప్పుగా భావించేవే నిజానికి మన యొక్క అసలైన వ్యక్తిత్వం యొక్క వ్యక్తీకరణలై యుంటాయి. ఆ వ్యక్తీకరణే మన యొక్క విలక్షణత మరి మన యొక్క అనన్యత. సృష్టి ఎన్నటికీ ఉన్న వాటిని పునః సృష్టి చేయదు. మనమందరమూ ఎవరికి వారే విలక్షణమైన వారము. మన ఉనికి ఉద్దేశ్యమే విలక్షణత! ఈ విషయాన్ని అవగతం చేసుకుంటే ఎవరి మధ్య పోటీగాని, పోలికలు గాని ఉండవు. *(No compitition and no comparision)* ఈ భూమండలానికి మనము పయనమై వచ్చింది మనమెవరమో, మనమేమిటో మన జీవన క్షేత్రంలో మనల్ని మనం సంపూర్ణంగా అభి వ్యక్తికరించడానికే!

ఈ భూమండలమొక అద్భుతమైన పాఠశాల! ఈ జీవితమొక నేర్చుకొనే, నేర్పించే పాఠము!! జీవితమొక నేర్చుకునే ప్రక్రియ *" Life is a Process of Learning"* అన్నారు శ్రీ కల్కిభగవాన్! మనమందరమూ వివిధ శక్తి స్థాయిల్లో, అవగాహనా స్థాయిల్లో, చైతన్య స్థాయిల్లో ఉంటాము. ఒకరినుంచి ఒకరు ఒకరితో ఒకరం కలసిమెలసి నేర్చుకోవడానికే మనమీ భూతలంలో ఉన్నాము.

ఈ విషయాలన్నీ మన ఎరుకలోనికి తెచ్చుకుంటే, చిన్న చిన్న మనస్పర్థలు, కక్షలూ, కార్పణ్యాలు, పగ-ప్రతీకారాలూ ఉండవు. మనమంతా మనమధ్య చక్కటి సామరస్యమైన సంబంధ బాంధవ్యాలతో ఉంటాము.

ఇంకా మనం తెలుసుకోవాల్సిన అత్యద్భుతమైన విషయమేమిటంటే ఈ భూమి మీద మూడు రకాల జీవజలాలున్నాయి.

1. ఖనిజ సామ్రాజ్యము *(Mineral Kingdom)*
2. వృక్ష సామ్రాజ్యము *(Plant Kingdom)*
3. జంతు సామ్రాజ్యము *(Animal Kingdom)*

పై అన్ని జాతులకీ 'చైతన్యము *(Consciousness)* ఉంటుంది. ఈ విషయము ఖురాన్‌లో చక్కగా చెప్పబడినది. "నేను మొదట్లో రాళ్ళు, రప్పలుగా జన్మించాను, మొక్కగా ఎదిగాను, జంతు సామ్రాజ్యంలోనికి ప్రవేశించాను. తర్వాత మానవుడిగా ఎదిగాను" అని ఖురాన్‌లో వ్రాయబడినది. ఇక్కడ నేను అంటే దైవత్వం యొక్క అంశమైన 'చైతన్య పదార్థము' *(Consciousness)* అని అర్థము. మానవుడు కూడా జంతు సామ్రాజ్యములో భాగమే! మనిషికున్న ప్రత్యేకత ఏమిటంటే అతనికి వ్యక్తిగత ఆత్మ *(Individual soul)* ఉంటుంది. అంతే తేడా ! ఈ విషయాలన్నీ తెలిస్తే మనిషి తక్కిన పదార్థాలతో, మొక్కలతో మరి జంతువులతో చక్కని సామరస్యంతో జీవిస్తాడు. వాటిని హింసించడు! మరి నాశనం చేయడు !!

మానవులు పూర్వకాలం గురించిన కొన్ని కథల్లో అన్ని పదార్థాలతో, మొక్కలతో, జంతువులతో సంభాషిస్తూ వాటితో కలసిమెలసి ఎంతో సామరస్యంతో జీవించారన్న విషయాలు చెప్పబడ్డాయి. మరి అది సత్యం కూడా ! మరి ఈనాడు అవగాహనాలోపం వల్లే, అజ్ఞానం వల్లే మానవుడు తనకన్నా నిమ్నజాతుల్ని రక్షించాల్సింది పోయి భక్షిస్తున్నాడు. ఇంతకన్నా అరాచకముంటుందా? మరి ఇలాగ మానవుడు ప్రవర్తిస్తే, ఇలాంటి ప్రవర్తనల్ని తాను ప్రకృతిలోనికి పంపితే తిరిగీ అరాచకము, హింస తన జీవితంలోను మరి తన జాతికి తెచ్చుకోడా ? ఇదొక ప్రకృతి నియమం " నువ్వేమిస్తావో అదే తిరిగీ నీవు ఎన్నో రెట్లు పొందుతావు " *(What you give out you get back Multiplied)* " దీన్నే 'దానము' లేక *' The Law of giving'* అంటారు !

ఇది అర్థము చేసుకుంటే సామరస్యత ఏర్పడుతుంది. మానవుడు ఈనాడు తనలో తాను సంఘర్షణతో గడుపుతున్నాడు. నిరంతరం తనతో తాను పోరాడుతూ, తనని తాను అంగీకరించుకోలేక తనను తాను ప్రేమించుకోలేక తనపట్ల తాను అసంతృప్తితోనూ మరి తనను తానే ద్వేషించుకుంటూ *(Self - hatredness)* బ్రతుకుతున్నాడు. మనతో మనకున్న సంబంధమే ఇతరులతోను, మరి దేనితో నైననూ ప్రతిబింబిస్తుంది. మన జీవితంలో తారసపడిన ప్రతి వ్యక్తీ, ప్రతి అనుభవము మన అంతరంగంలోని ఒకానొక అంశానికి ప్రతిబింబాలే! కావున మానవుడు మొదట సరిదిద్దుకోవాల్సిన బంధము తనతో తనకున్న బంధము, తన స్వంత ఆత్మతో తనకు సంబంధం *(Relationship with one's own self)* తర్వాత తక్కిన బంధాలన్నీ అవే సర్దుకుపోతాయి.

తర్వాత మానవుడు సరిదిద్దుకోవాల్సిన బంధము దైవత్వంతో తనకున్న బంధము*(Relationship with God)* ఈనాటి మానవుడి దైన్యత్వానికి అసలు కారణము తనలోని దైవత్వాన్ని మరచిపోవటము మరి సర్వాంతర్యామి అయిన ఆ పరమాత్మని *(God)* మరచిపోవటము! దైవానుగ్రహాన్ని స్వీకరించకపోవటము. దైవానుగ్రహమును తన స్వంత జీవితాల్లోనికి అనుమతించకపోవటము. దీన్నే *(Law of allowing)* అంటారు. " ద టీచింగ్స్ ఆఫ్ అబ్రహాం" *" (The teachings of abraham) "* వారు ! ఇక్కడ బైబిల్‌లోని ఒక కథను ప్రస్తావించుకుందాము. ఒక తండ్రికి ఒక కుమారుడుంటాడు. ఆ కుమారుడు ఆ తండ్రి యొక్క ప్రేమపూరితమైన నియమాలను అపార్థము చేసికొని ఇంట్లోంచి వెళ్ళిపోతాడు. ఇక ఇంట్లోంచి వెళ్ళిపోయిన తర్వాత భుక్తికోసం రకరకాల పనులు చేయనారంభిస్తాడు. తన జీవితంలో తేడా గమనిస్తాడు. ముందైతే తన ఇంటికి తానే రాకుమారుడు. మహా అంటే తండ్రి పెట్టే కొన్ని నియమాలను పాటించాలంతే! ఇప్పుడైతే అలాగ లేదు. జీవితం చాలా కష్టంగా ఉంది. ఎంత పనిచేసినా కొన్నిసార్లు అన్నం పెట్టరు. పైగా తిడుతారు! ఎలా? ఇంటికి వెళ్ళిపోవాలని తీవ్రంగా అన్పిస్తుంది. తట్టుకోలేకపోతుంటాడు. కాని ఆ నియమాలను నేనేమిటి అనుసరించేది, అయినా ఒక్కసారి వచ్చేశాను ఇక తిరిగివెళ్ళను అన్న నిశ్చయంతో ఎన్ని కష్టాలైనా భరిస్తుంటాడు.

ఇటువైపు తండ్రి తన కుమారుడి కోసం ప్రేమతో పరితపిస్తుంటాడు. తానెక్కడికి వెళ్ళాడో? ఎలా ఉన్నాడో? సరిగా భోంచేస్తున్నాడో లేదో? అని ఆ కుమారుడి రాకకోసం ఎదురుచూస్తుంటాడు. అయినా కొడుకు జాడలేదు. ప్రతిక్షణము తన కుమారుడి రాక కోసం ఆ తండ్రి ప్రేమతో ఎదురుచూస్తుంటాడు.

ఇక్కడ కొడుకుకు ఇంటికి వెళ్ళాలన్న తపన అధికమౌతుంటుంది. అయినా ఇంటికెళ్తే తన తండ్రి తనను అంగీకరిస్తాడో లేదో అని కూడా భావిస్తుంటాడు. ఇలాగే చిత్ర విచిత్రంగా ఆలోచిస్తూ ఇంటికి మాత్రం వెళ్ళడు. ఎంతో కష్టతరమైన జీవితాన్ని వెళ్ళబుచ్చుతుంటాడు.

ఒకనాడు తన యజమాని తనకు అన్నం పెట్టడు. ఇతడికి ఆకలి మండుతుంటుంది. అపుడతడు పందులు మేపే గాట్లో పడుకుని వుంటాడు. ఇక ఆకలికి తట్టుకోలేక ఇక చేసేది లేక ఆబగా ఆ పందుల తౌడును తినేస్తాడు. తన దుస్థితికి కళ్ళ వెంబడి నీరు ధారగా కారిపోతుంది. ఇక తండ్రి దగ్గరికి వెళ్ళే కోరిక

అత్యంత తీవ్రంగా మారిపోతుంది. తండ్రి కాదన్నా సరే, శిక్షించినా సరే లేక ఏదేమైనా సరే అని తండ్రి వద్దకు వెళ్ళాలని నిర్ణయించేసుకుంటాడు.

అప్పటికే కొన్ని సంవత్సరాలు గడిచిపోయి వుంటాయి. ఆ చినిగిన బట్టలతో, ముడుతలు పడిన శరీరంతో, ఎండిపోయిన కడుపుతో, నీరసంగా ఇంటికి వెళ్తాడా కుమారుడు. తండ్రి తన కొడుకును గుర్తుపట్టలేనంతగా మారిపోయివుంటాడు. తండ్రి కన్నా కొడుకు యొక్క వయస్సు ఎక్కువగా అన్పించేంతగా ఉంటుంది. ఆ కొడుకు తన తండ్రి కళ్ళల్లోకి చూడలేక తల వంచుకుని నిలబడతాడు. తండ్రి అమాంతంగా కౌగలించుకుని, ముద్దాడి, ప్రేమతో ఆహ్వానిస్తాడు. ఇదీ బైబిల్‌లోని కథ!

ఇందులోని తండ్రిభగవంతుడు మరి కుమారుడి లాంటి వారమే మనమంతా! ఇంటికి తిరిగి వెళ్ళకూడదు, తండ్రి సహాయం అందుకోకూడదు, తండ్రి తనను నిరాకరిస్తాడేమోనని, రకరకాలుగా చేసే ఆలోచనలే మన అజ్ఞానం. మరి తండ్రి యొక్క ప్రేమపూరితమైన నియమాలే ఈ సృష్టి నియమాలు! ఈనాటి మానవుడి దుస్థితి ఆనాడే ఎంత చక్కగా బైబిల్‌లో వర్ణించారో చూడండి!

ఈ కథలో తండ్రిలాగే ఈ సృష్టి తన అనుగ్రహాన్ని మనపై ఎల్లపుడూ చూపిస్తూనే ఉంటుంది. మనమే మన అజ్ఞానంతో ఆ శక్తి యొక్క ప్రవాహాన్ని మనలోనికి మరి మన జీవితాల్లోనికి అనుమతించుట లేదు. ఈ శక్తిని పలువురు పలు రకాలుగా పిలుస్తున్నారు. ఆ శక్తిని విశ్వశక్తి *(Cosmic energy)* అనండి లేక ప్రాణశక్తి *(Vital energy)*అనండి ప్రేమశక్తి *(Love energy)* అనండి లేక దైవానుగ్రహము *(Gods grace energy)* అనండి లేక ఇంకే పేరుతో పిలిచినా సరే! ఆ అనుగ్రహశక్తి మనపై ఈ సృష్టిలోంచి జాలువారుతూనే ఉంటుంది. ధ్యానం చేయటం, దైవాన్ని ప్రార్థించి(సంభాషించి) శక్తిని గ్రహించటం, లేక హృదయాన్ని తెరచియుంచుకుని యుండటము ఆ దైవానుగ్రహాన్ని పొందుటకు మార్గాలు.

మన ఉనికికి, మన జీవితానికి, మన శ్వాసకు ఆధారం ఈ సృష్టే ! అంతే కాని మన భార్యాపిల్లలో, లేక తల్లిదండ్రులో లేక తల్లిదండ్రులో లేక ఇంకెవరో కాదు! మనకు అసలు ఆధారం, మూలం, సమర్థత, అండ - ఈ సృష్టి. కావున మనం సరిచేసుకోవాల్సిన బంధం ఈ సృష్టితో మనకున్న బంధం ఈనాడు మానవ హృదయాల్లో భయం పేరుకుపోవడానికి అసలు కారణం. తాను ఈ సృష్టి నుండి విడివడివున్నాను అని అవనమ్మకంతో ఉండటమే! ఈ ఎడబాటులోంచే

భయముద్భవిస్తోంది. తిరిగి సృష్టిలో మనం కలిసిపోతే, అనుసంధానమైపోతే ఇక మన హృదయాల్లో మిగిలేది ప్రేమే!

తర్వాత మానవుడు సరిదిద్దుకోవాల్సిన బంధం తన స్వంత తల్లిదండ్రులతో బంధము. ఈనాడు ప్రతి మానవుడు శారీరకంగా ఈ భూతలంలో సంచరించటానికి మూలం తన తల్లిదండ్రులే! వారి వలన లభించిన శరీరంతోనే కదా మన జీవితమంతా తిరుగాడేది మరి అన్ని అంగాలతో జీవితాన్ని ఆస్వాదించేది. కావున భౌతిక శరీరం మనకు వారిచ్చిన కానుక! కనుక వారికి కృతజ్ఞతతో ఉండటమే కాకుండా ఆ పవిత్రమైన బంధాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి!

మన తల్లిదండ్రులను మనమే ఎంపిక చేసుకుంటాము. మన భావాత్మకమైన స్థితికి సరిపోయే సరైన జోడినే మనం తల్లిదండ్రులుగా ఎన్నుకుంటాము. మనం ఆ జన్మలో నేర్చుకోబోయే పాఠం లేక పాఠాలకు వారే కరెక్టు! ఇది అర్థం చేసుకుంటే మనం వారిచేతిలో బలైపోయామనో లేక ఏంటీ వీరితో ఈ నస అనో లేక వారిని ద్వేష భావంతో చూడటమో లాంటివి చేయము.

" తల్లిదండ్రులతో మనకు మన హృదయాల్లో ఉన్నటువంటి బంధం వలనే మన జీవితాల్లో మన యొక్క ఆరోగ్య పరిస్థితి మరి ఆర్థిక పరిస్థితి ఆధారపడియుంటుంది అంటారు.. శ్రీ కల్కి భగవాన్. మన జీవితాల్లో ఆరోగ్యం ఆనందం, ఐశ్వర్యం కావాలంటే మొదట మన స్వంత తల్లిదండ్రులతో బంధాని సరిచేసుకోవాలి! ఎలా?

ఒకవేళ మీరిప్పటికే నిజంగా ప్రేమిస్తుంటే వెరీగుడ్! లేక మీ హృదయంలో వారిపట్ల నిజంగా ప్రేమలేకపోతే వార్ని క్షమించివేసి, ప్రేమతో ఆశీర్వదించండి మరి వారి ఆశీర్వాదం తీసుకోండి! వారు భౌతికంగా లేకపోతే వారి రూపాల్ని మీ హృదయంలో నిల్పుకుని వారిని ప్రేమతో మీరు ఆశీర్వదిస్తున్నట్లు మరి వారు మిమ్మల్ని ఆశీర్వదిస్తున్నట్లు ఆపై ఒకరినొకరు ప్రేమతో కౌగలించుకున్నట్లు ఊహించుకోండి. ఇలా చేసి మనం తల్లిదండ్రులతో మన బంధాన్ని ప్రేమమయం చేసుకోవచ్చును.

"తల్లిదండ్రుల మీద దయలేని పుత్రుండు పుట్టనేమివాడు గిట్టనేమి పుట్టలోని చెదలు పుట్టదా మరి గిట్టదా విశ్వదాభిరామ వినురవేమ" – పద్యం గుర్తుంది కదా!

ఇక మన బిడ్డలతో మనకు సంబంధం సామరస్యంగా ఉండాలంటే? – మన పిల్లలు నిజానికి మన పిల్లలు కాదు. మరి వారు మన సొత్తుకాదు! వారి మన ద్వారా

జన్మతీసుకునే జీవితం యొక్క పిల్లలు లేక సృష్టి యొక్క పిల్లలు. ఆధ్యాత్మికంగా పిల్లలే పెద్దలు! మనం భౌతికంగానే పెద్దలు! మన యొక్క అజ్ఞానాన్ని, ఆంక్షల్ని వారిపై మోపి వారిని భ్రష్టు పట్టించేకంటే, వారిని వారుగా స్వేచ్ఛగా ఎదగనిస్తే అటు వారి జీవితాల్లోను మరి మన స్వంత జీవితాల్లోను ప్రగతి ఉంటుంది. వారి శక్తి, అవగాహన, ఎరుకస్థాయిలు వేరే! మన శక్తి, అవగాహన, ఎరుక స్థాయిలు వేరే! ఇది అర్థం చేసుకుని మనం మనంగా ఉండిపోయి, వారిని వారుగా ఎదగనిస్తే బిడ్డలతో మన సంబంధం బాగుంటుంది. మన సంబంధం ఎందుకు మన పెద్దలతో బాగలేదో అర్థం చేసుకుంటే మన పిల్లలతో మన సంబంధాన్ని చక్కదిద్దుకుంటాము. మన పెద్దలు మనపట్ల చేసిన తప్పు మనం మన పిల్లల పట్ల చేయరాదు ! ఆలోచించండి !

ఇక భార్యాభర్తల సంబంధం! ఇది ఎంతో పవిత్రమైనదే! మరి ప్రముఖమైనది. ఈనాడు ఎంతోమంది స్త్రీలు " వీడినెందుకు కట్టుకున్నా దేవుడా " అని వాపోతున్నారు; మరి పురుషులు ' దిన్నెందుకు చేసుకున్నా నాయనా' అని వాపోతుంటారు. ఒకే ఇంట్లో ఉండి కలసిమెలసి ఆనందించటం పోయి కలసి దుఃఖిస్తుంటారు. ఒకరిలో ఒకరు మార్పునాశిస్తుంటారు. పచ్చని కాపురానికి వారే చిచ్చుపెట్టుకుంటారు. చిన్న చిన్న మనఃస్పర్థలతో విడిపోవడాలు, హింసించుకోవడాలు, చంపుకోవడాలు నిత్యం మనం దర్శిస్తున్నాం కదా! దీనికంతటికీ మూలకారణం వారి బంధంలో సామరస్యత లేకపోవటమే! భార్యాభర్తలు ఒకరినొకరు నిజంగా ప్రేమించుకుని వారిలో వారిని ఇద్దరూ ఒప్పుకుని ఆ బంధంలోనే వారికి వారు స్వేచ్ఛను ప్రసాదించుకుంటే ఇక ఆ సంసారం పండినట్లే!

ఇందుకు శ్రీ కల్కిభగవాన్ ఒక చక్కటి ఉదాహరణ చెప్తాడు. అమెరికాలో ఒక పెద్ద ఇంగ్లీషు ప్రొఫెసర్ ఒక కూరగాయలు అమ్మే స్త్రీని పెళ్ళి చేసుకుంటాడు. వీరిద్దరికీ ఏ సమస్య లేదు. కాని లోకం నివ్వెరపోతుంది. 25 సంవత్సరాల తర్వాత కూడా వారు ఒకరితో ఒకరు చిలకా గోరింకల్లా కలసిమెలసి యుంటారు. వారి సామరస్యమైన బంధానికి కారణమేమిటంటే, ఆ ఇంగ్లీష్ ప్రొఫెసర్ తన భార్యనుంచి ఏ మార్పునూ ఆశించలేదు. ఆమెను ఆమెగా స్వేచ్ఛగా వదిలిపెట్టేశాడు. ఆమె కూడా అతడిలో ఏ మార్పూ ఆశించకుండా అతడిని అతడుగా వదిలిపెట్టేసింది. ఏ సమస్యా లేదు. భార్యాభర్తల సంబంధానికి వారొక ఆదర్శమై పోయారు. ఇతరుల నుంచి మార్పునాశించటము, వారిని మార్చాలని ప్రయత్నించటమే అసలు తప్పు! వారిని వారుగా మన మనసుల్లో వదిలిపెట్టేస్తే మనము మనముగా మనసుల్లో పూర్తి స్వేచ్ఛాజీవులై పోవచ్చును!

'ఆత్మ' ఎల్లప్పుడూ కోరుకునేది స్వేచ్ఛ! మనకు మనం స్వేచ్ఛను ప్రసాదించుకోవడానికి అసలు మార్గం ఇతరులను వారి పాటికి వారిని స్వేచ్ఛగా వదిలి పెట్టేయటమే! అపుడు వారిని వారు పూర్తిగా వ్యక్తీకరించుకోగల్గుతారు మరి మనల్ని మనం పూర్తిగా అభివ్యక్తీకరించుకోగల్గుతాము.

ఇపుడు మనం మన జీవితాల్లో ఎన్ని విధాలుగా సామరస్యాలుగా లేమో చూద్దాము!

→ ఎందుకా వ్యక్తి నాతో సరిగా ప్రవర్తించదు.

→ నాకీ వాతావరణం పడదు.

→ నా జీవితం నా హృదయానుగుణంగా లేదు.

→ నా భర్త/ భార్య నా మాట వినదు / వినదు.

→ మా అమ్మ నాన్న అంటే నాకిష్టం లేదు

→ నా పిల్లలు నా మాటలు పెడచెవిన పెడుతున్నారు.

→ నా బాస్ నాతో తప్ప అందరితోనూ సవ్యంగా ఉంటారు.

→ ఈ కుళ్ళిపోయిన సమాజంలో నేనుండలేను.

→ ఈ పాడు లోకంలో నేను బ్రతకలేను.........ఇలాగ మనమెన్నొ విధాలుగా మన సామరస్యతారాహిత్యస్థితిని వెళ్ళగ్రక్కుతున్నాం. ఈసామరస్యతని పెంపొందించుకోవడానికి కొన్ని దైవిక వాక్యాలను ఇపుడు తెలుసుకుందాము.

→ నా యొక్కఅన్ని సంబంధబాధవ్యాలు చాలా సామరస్యంగా ఉన్నాయి.

→ మా మధ్య ఉన్నది ప్రేమ మాత్రమే !

→ నాతో నాకు మరి ఇతరులతోను నా సంబంధం చాలా సామరస్యంతోను, ప్రేమతోను ఉన్నది.

→ నా కుటుంబంతోను, ఈ సమాజంతోను, ఈ భూమండలంతోను మరి ఈ సమస్తసృష్టితోనూ నా సంబంధం అత్యంత సామరస్యంగా ఉన్నది.

→ వాతావరణంతోను, పంచభూతాలతోను, ఖనిజ సామ్రాజ్యముతోను, అన్ని వృక్షజాలములతోను మరి అన్ని జంతుజాలములతోను నా సంబంధము చాలా సామరస్యంగా ఉన్నది.

→ ఈ జీవన సర్వస్వంలోను మరి సృష్టిలోను నా సంబంధం చాలా చక్కగా సామరస్యంగా ఉన్నది.....

ఇలా మీరు కూడా చక్కటి, సామరస్యతాభావాన్ని కల్గించే దైవిక వాక్యాలను *(affirmations)* సృష్టించుకోవచ్చును.

ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో 'భావం' ప్రధానం. మానవ జీవితంలో ఎన్నో సంబంధబాంధవ్యాలుంటాయి. అన్నింటిలోను, అందరితోను మరి అంతటితోనూ మానవుడు ఒక సామరస్యభావంతో ఉండడం అత్యంత ప్రధానం ! బహిరంగంలో 'సామరస్యత' నెలకొల్పుకోవాలంటే మొదట మన అంతరంగాల్లో సామరస్యత నెలకొల్పుకోవాలి. ***యద్భావం తద్భవతి!***

9

కరుణ

ఇది అత్యంత ఉదాత్తమైన భావన! కరుణ*(Compassion)* అన్నది మన హృదయాల్లో విలసిల్లే ఒకానొక దైవగుణము! అందుకే దైవత్వాన్ని ప్రార్థించేటప్పుడు, 'ఓ దైవమా! నీ యొక్క కరుణాకటాక్ష వీక్షణములు నాపై జాలువారనివ్వు!!' అని అంటుంటారు భక్తులు.

కానీ ఈనాడు మానవ హృదయాలు కరుణతో ఉండాల్సింది పోయి కాఠిన్యంతో నిండిపోయాయి. మానవ హృదయాలు ఈ కాఠిన్యపు స్థితి నుంచి కరుణ వైపు మారి తీరితే గాని ప్రపంచంలో చాలా సమస్యలు పరిష్కారం కావు.

మరి 'కరుణ' అంటే ఏమిటి? తన కన్నా నిమ్నస్థాయిలో ఉన్న వారి పట్ల మనం చూపే ఆదరణే కరుణ. శారీరక స్థితిలో గానీ, మానసిక స్థితిలో గానీ, ఆత్మ స్థితిలో గాని, జ్ఞానపు స్థాయిలో గానీ మన కన్నా తక్కువ స్థాయిలో ఉన్నవారిని ఆదరించి వారిని వారే ఉన్న స్థితి నుంచి ఇంకా ఉన్నత స్థితికి ఉద్ధరించుకోవడానికి మనమిచ్చే చేయూతే కరుణ!

శారీరక స్థాయిలో పురుషుల కన్నా కాస్త తక్కువస్థాయిలో పిల్లలు, స్త్రీలు ఉంటారు. వారు శారీరకంగా కాస్త బలహీనంగా ఉన్నారని వారిని తక్కువగా చూడటం కరుణ కాదు. కాస్తో కూస్తో తెలివి ఉండి మనం జీవితంలో ఒక మంచిస్థాయిలో ఉండి జీవితంలో మనకన్నా వెనకబడియున్న వారిని కించపరచటం, చులకనగా చూడటం కరుణ కాదు! ధ్యానము, జ్ఞానము మున్నగు సాధనలు చేసి మనకన్నా వీటిలో తక్కువ స్థాయిలో ఉన్నవారిని చులకన చూడటం కూడా ఏమాత్రం సమంజసం కాదు. మరి కరుణ కూడా కాదు! ఎందుకంటే ఇక్కడ ఎవరూ ఎవరికన్నా ఎక్కువ కాదు మరి తక్కువా కాదు. అందరూ ఎవరికి వారే విలక్షణతను సంతరించుకున్నవారు! ఈ జీవితంలో రకరకాల పాఠాలను నేర్చుకోవడానికి రకరకాల జీవితానుభవాలను, పరిస్థితులను ఎన్నుకున్నవారే అందరు. మరి అందరూ దైవాంశసంభూతులే! పరిస్థితినిబట్టి కాస్త వెనకడుగులో ఉన్నవారిపట్ల మనం చూపే ఆదరణ మనం ఇచ్చే చేయూతే కరుణ అన్న విషయం గుర్తుంచుకోవాలి.

మొదట కరుణ మనపట్ల మనకుండాలి ! తన పరిస్థితిని పూర్తిగా అవగతం చేసుకుంటే మానవుడికి తనపట్ల తనకు కరుణ ఉద్భవిస్తుంది. ఒక కరుణారస ప్రధానమైన హృదయమే తన కళ్ళల్లో కరుణను పర్షించగలదు. తనపట్ల తనకు కరుణ ఉన్న మనిషి ఇతరులపై కరుణ చూపగలదు.

కానీ మానవుడు తానున్న పరిస్థితులకు, తాను ఎదుర్కొనే సమస్యలకు తనను తాను నిందించుకుంటున్నాడు. తనను తాను శిక్షించుకుంటున్నాడు. 'నాలో ఏదో లోపమున్నది', 'నేను సవ్యంగా లేనన్న అసంతృప్తితో జీవిస్తున్నాడు. తనని తాను నిత్యం విమర్శించుకుంటూ బ్రతుకుతున్నాడు. ఈ పరిస్థితి తనను ఏమాత్రమూ ప్రగతి పథంలో నడిపించజాలదు !

మొదట మానవుడు తానున్న పరిస్థితిని ఉన్నదున్నట్లుగా అంగీకరించి తన దుఃఖాన్ని తాను అనుభవించాలి ! మనిషి తనకున్న దుఃఖాన్ని అంగీకరించి, అనుభవిస్తే దుఃఖమే లేదు. ఎవరైనా దుఃఖాన్ని సంపూర్ణంగా అనుభవిస్తే వారిలో క్షమ ఉద్భవిస్తుంది. అందులోంచి ప్రేమ, కరుణలాంటి దైవిక గుణాలు మొలకెత్తుతాయి. కాని మనిషి ఎల్లప్పుడూ దుఃఖం నుండి పారిపోతుంటాడు. దుఃఖం నుండి పారిపోవడానికి ఎన్నో సాకులు వెతుకుతుంటాడు. తనపట్ల తానే జాలిపడుతాడు. తనను తానే నిందించుకుంటాడు. తన దుఃఖానికి ఇతరులే కారణమని వారిని నిందిస్తాడు. తనకు దుఃఖమే లేనట్లు నటిస్తాడు. కొన్నిసార్లు దుఃఖం నుండి పారిపోవడానికి 'వేదాంతం' మాట్లాడుతాడు. ఇలాగ మనిషి తనకున్న దుఃఖాన్ని అంగీకరించక, దుఃఖము కేంద్రంలో పడక దాని చుట్టూ ఒక వృత్తాన్ని గీసుకుని నిరంతరం పరిభ్రమిస్తున్నాడు. నివారణోపాయం ఆ దుఃఖకేంద్రంలో పడిపోవడమే. దుఃఖంతో ముఖాముఖీ తేల్చుకోవటమే! మనం దుఃఖాన్ని వ్యక్తీకరించక దాన్ని అణచుకుని రోజుల తరబడి, నెలల తరబడి, సంవత్సరాల తరబడి దుఃఖమనే కుంపటిని నెత్తిన మోస్తూనే ఉంటాము. ఏదైనా చిన్నరాయి తగలగానే ఆ కుంపటి లోంచి నీళ్ళు బొటా బొటా కారిపోతాయి. దుఃఖాన్ని ఎప్పటికప్పుడు వ్యక్తపరచేయాలి. దుఃఖమొస్తే దుఃఖించాలి. ఆనందమొస్తే ఆనందించాలి అదే జీవితం! చిన్నపిల్లల్ని గమనించండి! వారికి దుఃఖమొస్తే ఆ వీధి అంతా ఎగిరిపడేటట్లు ఏడుస్తారు. అది అక్కడితో మరచిపోతారు. మళ్ళీ వెంటనే నవ్వుతారు. పెద్దవారమైన మనము దుఃఖాన్ని ఎన్ని రోజులైనా మోస్తూనే ఉంటాము. ఎక్కడిదక్కడ వదిలెయ్యాలి! ఎవరిని వారుగా వదిలెయ్యాలి !! మనం మనంగా ఉండిపోవాలి !!! అపుడే మనం జీవన ప్రవాహంలో సాగిపోగల్గుతాం.

'దుఃఖం గురించి ఒక కథ ఉంది! ఇద్దరు స్నేహితులు ఒకరోజు ఒక 'జూ'కు వెళ్తారు. వారు చీకటిలో తప్పిపోతారు. ఇద్దరూ ఒకరిని ఒకరు వెతుక్కుంటూ 'జూ' అంతా తిరుగుతుంటారు. వారిలో ఒక వ్యక్తి పొరపాటున ఒక పులిబోనులోనికి ప్రవేశిస్తాడు. ఆ చీకట్లో ఆ పులి యొక్క కళ్ళు ఎర్రగా కన్పిస్తుంటాయి. ఆ బోనులో ఎక్కడ దాక్కున్నా పులి తినేస్తుంది. అక్కడ ఒక త్రాడు పై కప్పు నుండి క్రిందికి వ్రేలాడుతుంటుంది. ఆ వ్యక్తి గుబగబా ఆ త్రాడు పట్టుకు పైకి ఎక్కేసి వ్రేలాడుతుంటాడు. ఆ తాడు పట్టుకు వ్రేలాడి వ్రేలాడి చేతులు ఎర్రగా అయిపోయి క్రిందికి జారిపోతుంటాడు. మళ్ళీ పైకి ఎగబ్రాకుతాడు. అతను కనుక క్రింద ఉన్న పులికి అందితే ఇక అతని పని అయిపోయినట్లే! పులి మాత్రం అతడు ఎప్పుడు క్రిందకు పడతాడా తిన్దామని అని ఎదురుచూస్తుంటుంది. అతడు క్రిందికి దూకితే పులికి బలైపోతాడు. అలాగని ఆ త్రాడు పట్టుకుని ఇక ఎంతో సేపు వ్రేలాడలేడు. ముందు నుయ్యి వెనుక గొయ్యిలాగ తయారైనది అతని పరిస్థితి! అలాగే ఇంకొంతసేపు వ్రేలాడుతాడు. అతని చేతుల్లోంచి రక్తం స్రవిస్తుంటుంది. ఇక ఏం చేయాలి? అని ఆలోచిస్తుంటాడతను. క్రిందకు దిగితే పులి తినేస్తుంది. ఇలాగే వ్రేలాడే సహనంగాని, శక్తిగానీ అతడికి ఇక లేవు. ఇక ఈ సమస్యకు పరిష్కారం ఏమిటి అని ఆలోచించి, ఆలోచించి ఇక చివరికి అతడొక నిర్ణయానికి వస్తాడు. పులిచేతిలో చావడమే కదా సమస్య! ఇక ఎటూ చావక మిగలం కావున ' నా తలను డైరెక్టుగా నేనే పోయి పులి నోట్లో పెడుతాను' అన్న నిర్ణయానికొస్తాడు.

అలాగ మనం కూడా దుఃఖాన్నించి మనం పారిపోకుండా ఏకంగా దుఃఖానే కౌగలించుకోవాలి! అపుడు దుఃఖము దుఃఖమే కాదు!

మన దుఃఖాన్ని అర్థం చేసుకుని అనుభవించకపోతే ఇతరుల దుఃఖాన్ని మనం అర్థం చేసుకోలేము. మన దుఃఖాన్ని మనం అనుభవిస్తే మనపట్ల కరుణ ఉద్భవిస్తుంది. ఇతరుల దుఃఖాన్ని అవగతం చేసుకుంటే ఇతరుల పట్ల కరుణ ఉద్భవిస్తుంది.

ఇతరుల్ని మనం అర్థం చేసుకోవాలంటే ఇతరుల హృదయాల్లోకి దూరాలి! అపుడే వారర్థం అవుతారు. మనమంతా వివిధ జీవితానుభవాలతో వివిధ దృక్పథాల్లో వివిధ దృక్కోణాల్లో జీవితాల్ని దర్శిస్తున్నాము. మనమే కరెక్టు అనుకుంటే పొరపాటే! వాళ్ళే కరెక్టు అనుకున్నా కూడా పొరపాటే! వారి జీవితానుభవాల క్రమంలోంచి వారు ప్రవర్తిస్తుంటారు. మన జీవితానుభవాల క్రమం నుంచి మనం ప్రవర్తిస్తుంటాము. అందరూ వివిధ రకాలైన శక్తి, అవగాహన, జ్ఞానపు స్థాయిల్లో ఉంటారు. ఈ విషయం

అవగతం అయితే మనందరిలో ఒకానొక సామరస్యం నెలకొని మనకన్నా తక్కువ స్థాయిలో ఉన్నవారిపట్ల కరుణతో ఉంటాము! అపుడొక ఐకమత్యం ఉంటుంది. అందరూ కలసిమెలసి ఆనందిస్తాము. ఇది అవగతం కాకపోతే అందరూ కలసి మెలసే ఉంటాము. కాని దుఃఖిస్తాము!

మనతోటి జీవ జాలాలను కూడా మనం అవగతం చేసుకోవాలి. ఎందుకంటే 'అవగాహన చేసుకోవటంలోంచి కరుణ జనిస్తుంది' *(Undrstanding brings compassion)* ఖనిజ, వృక్ష, జంతుజలాలు కూడా చైతన్య పదార్థాలేనని మానవులలాగే అవీ దైవత్వమేనని అవగాహన చేసుకుంటే, వాటిని హింసించడం మాని మానవుడు వాటిపట్ల కరుణతో ఉంటాడు. నిజానికి వాటిపట్ల కరుణతో ఉండి, వాటిని పరిరక్షించడం మన ధర్మాల్లో ఒకటి! అందుకే ' భూతదయ' కల్గి ఉండాలని మన పెద్దలన్నారు. అది మన ధర్మమని వాళ్ళు చెప్పుకొచ్చారు.

'దైవత్వం' కరుణైక స్థితిలోనే ఎల్లప్పుడూ ఉంటుంది. కరుణను ఇపుడింకొక కోణంలో చూద్దాము. కరుణను ఇంగ్లీష్‌లో *(Compassion)* అంటారు. *'Passion'* అంటే తీవ్ర ఇచ్ఛ. *Compassion* అంటే ఇతరులకు ఇచ్ఛానుగుణంగా ఉండటము. 'దైవత్వము' మన ఇచ్ఛ (కోరికలకు) కు అనుగుణంగానే ఎల్లపుడూ ఉంటున్నది. దైవత్వం ఎంతో కరుణతో మన కోరికలను ఎపుడూ తీర్చుతూనే ఉన్నది. మనమే మనమనుకున్నదికాని మరి మనము కోరినది కాని నెరవేరనపుడు 'దైవత్వం' మనకు ప్రతికూలంగా ఉన్నదని అనుకుంటాము. ఇంకా ఆ కోపంలో దైవత్వాన్ని దూషిస్తాము. నిజానికి దైవత్వానికెంత కరుణ అంటే మనమడిగే ప్రతివిషయాన్ని దైవత్వం అంగీకరించి అట్లే సంభవింపజేస్తున్నది. దైవత్వం ఎపుడూ మనకు అనుకూలంగానే ఉన్నది. ఒకవేళ అది మనకు ప్రతికూలంగా ఉంటే అది దైవత్వమే కాదు! కొన్ని అపనమ్మకాలలోంచే 'తానొకటి తలిస్తే భగవంతుడొకటి తలచాడు' మరియు 'మనల్ని తోలుబొమ్మల్ని చేసి ఆ భగవంతుడు ఆడిస్తున్నాడు" లాంటి సామెతలు పుట్టుకొచ్చాయి.

దైవత్వం యొక్క ప్రతిబింబాలము మనం! దైవత్వం యొక్క వారసులం మనం!! మరి దైవత్వానికి ప్రీతిపాత్రులం మనం!!! దైవత్వం మనం అడిగిన ప్రతి విషయాన్ని ఏమాత్రం తీర్మానాలు చేయకుండా, విమర్శించకుండా అలాగే సంభవింపజేస్తున్నది. దైవత్వం కరెక్టుగానే ఎల్లప్పుడూ ఉంటున్నది మరి మనం కోరినవి లేక అనుభవించదగినవి ఎందుకు మనకు అందటం లేదు? ఆలోచించండి! 'రిమోట్ సరిగా నొక్కకుండా టి.వి. పనిచేయటం లేదు అనటం పొరపాటే! అడిగే విధానం

తెలియకుండా ఊరికే దైవత్వాన్ని దూషించటం లేదా నా విధిరాత బాగాలేదు అనుకోవటం పొరపాటు! సంకల్ప శుద్ధి ఉంటే సంకల్ప సిద్ధి ఎల్లప్పుడూ ఉంటుంది.

భగవంతుని అడిగే విధానమే మనకు తెలియదు! భగవంతుని మన హృదయం తెరచి అతని ముందు పరచి అడగటమే ప్రార్థన *(Prayer)*, *(Prayer Means Conservation with 'God')* ప్రార్థన అంటే దైవత్వం తో సంభాషించటము! ప్రార్థించటానికి మానవుడి హృదయంలో ఉండాల్సింది భయము, భక్తి కాదు! భయం మరి భక్తి మతంలోంచి పుట్టుకొచ్చినవి. ప్రేమ ఆనందం మరి కృతజ్ఞత సత్యమైన ఆధ్యాత్మికతలోంచి పుట్టుకొస్తాయి. నిజానికి ప్రార్థించేటపుడు మన హృదయాల్లో ఉండాల్సింది ప్రేమ ఆనందం మరి కృతజ్ఞత! దేవుడు శిక్షిస్తాడేమో నన్న భయంలోంచో, భగవంతుడు తనకన్నా అతీతుడేమో నన్న 'భక్తి' అనబడే దాంట్లోంచి ప్రార్థన చేస్తే అదెలా ప్రార్థన అవుతుంది. భగవంతుడు మననుంచి భయం మరి భక్తిని ఆశించటం లేదు. మన నుంచి భగవంతుడు ఆశిస్తున్నది మన యొక్క ప్రేమ, ఆనందం మరియు మనయొక్క కృతజ్ఞతాభావములు మాత్రమే!

భగవంతుడు తనను పూజించకపోతే శిక్షించడు అని చెప్తే గుడులు, చర్చిలు, మసీదులు ఉంటాయా? దేవునిపై భక్తి ఉండనక్కర లేదంటే ఎందరు గుడులకు, చర్చిలకు, మసీదులకు వెళ్తారు? చెప్పండి! ఇదంతా మతం నేర్పించిన పరిమితమైన అవగాహన! దైవత్వం తానింత సృష్టిచేసి, మనకు సంపూర్ణ స్వేచ్ఛను ప్రసాదించి తన సృష్టిని మనమంతా అనుభవించి, ఆస్వాదించుతుంటే, మనం ఆనందిస్తుంటే చూడాలనుకుంటోంది మరి ఇంతా అనుభవించేసి ప్రతిఫలంగా తనపట్ల కృతజ్ఞతతో ఉంటే ఓహో ఇతనికి ఇది ఇంకా కావాలేమోనని వాటినింకా ఇవ్వాలని చూస్తోంది అంతే! భయం మరి భక్తి మతానికి మూలము! ప్రేమతో ఉండటము ఆనందంగా ఉండటం మరి కృతజ్ఞతతో ఉండటము ఆధ్యాత్మికతకు మూలం!

'ప్రార్థన' లేదు అంటే పొరపాటే! కాని ప్రార్థనా విధానమే ప్రధానము! దైవత్వంతో సంభాషించటమే ప్రార్థన! ఇపుడెలా ప్రార్థిస్తే దైవత్వం మనల్ని కరుణతో అనుగ్రహిస్తుందో చూద్దాము. మామూలుగా మన ప్రార్థనలన్నీ భవిష్యత్తులో ఉంటాయి. సృష్టికి ఎల్లప్పుడూ ఉండేది నిత్యవర్తమానమే! *(Eternal Presence)* మనకు భూత, భవిష్యత్ వర్తమానకాలాలుంటాయి! మన భవిష్యత్ కూడా సృష్టియొక్క వర్తమానంలోనే ఉంది. కావున మనం అడిగేవన్నీ ప్రస్తుతంలో, లేదా వర్తమానంలో ఉండాలి! అందుకే మీకు కావాల్సినవి లేదా మీరు కోరేవి మీకిప్పుడే ఉన్నట్లుగా భావించాలని

అధ్యాత్మికవేత్తలు చెప్పుకొన్నున్నారు. మరి సృష్టి ప్రతి దానికీ ఎల్లప్పుడూ "OK" లేదా తథాస్తు చెప్తున్నది. *Nature never says 'No'* (ప్రకృతి ఎప్పుడు కాని దేనిని కానీ కాదనదు). కావుననే 'యద్భావం తద్భవతి' మీ భావనకు సృష్టి తథాస్తు అంటున్నది. అలాగే మీ జీవితంలో సంభవిస్తున్నది. యద్భావం-తద్భవతి మరియు తథాస్తుల ఫలితమే కార్యసిద్ధి మరి జీవితానుభవం !

భావము + తథాస్తు = జీవితానుభవం

కావున మనం వర్తమానకాలంలో ఏదైనా అడిగితే ఆ భావం సృష్టి గర్భంలోనికి ప్రవేశించి మనకు తిరిగి మనం అడిగిన దాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. మరి మనకు లభించిన దానికి మనం కృతజ్ఞతతో ఉంటే ఆ కృతజ్ఞతా భావము మనకు అవి ఇంకా కావాలన్న సంకేతాన్ని సృష్టికి తెలియజేస్తుంది. కావున మన ప్రార్థనలన్నీ క్రింది విధాలుగా ఉండాలి!

మీరొకవేళ, అనారోగ్యంతో ఉంటే మీకు సంపూర్ణం ఆరోగ్యం కావాలనుకుంటే ' నేను సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఉన్నందుకు నేను ఆనందంగాను మరి కృతజ్ఞతతో ఉన్నాను' అని భావించి, ఆ భావంతోనే ఉంటే, సృష్టి ప్రతి దానికీ తథాస్తు అంటున్నది మరి ఈ వాక్యానికి సృష్టి 'తథాస్తు!' అంటున్నది మీరు ఆనందంగాను, కృతజ్ఞతగా ఉన్నారంటే, మీకు సంపూర్ణ ఆరోగ్యం లభించినదనే లెక్క ! కావున మీకు సంపూర్ణ ఆరోగ్యం మీ సమీప భవిష్యత్‌లోనే సిద్ధిస్తుంది! ఇలాగే, మన ఆర్థిక స్థోమతను మెరుగుపరచుకోవడానికి, సంబంధ బాంధవ్యాలను చక్కదిద్దుకోవడానికీ, విజయం సాధించడానికి, మనకు కావాల్సిన వాటిని మనం పొందటానికి మొ॥ వాటికి మనలోంచి 'భావనాశక్తి' ని సృష్టి కేంద్రంలోనికి ప్రవేశపెట్టవచ్చును. 'భావనాశక్తి' అంటే *Emotional Energy'! Emotion* అంటే *Energy in motion'*

కావుననే భావన ప్రధానం! సృష్టికి తెలుగు, సంస్కృతం, ఇంగ్లీషు ప్రధానం కాదు! భావమే సృష్టిలోనికి మనము పంపే సంకేతం! మనము మాట్లాడుతాము *(Words)* ఈ మాటలు ఎలా ఉంటే ఆ భావం మనలోంచి జనిస్తుంది. పదేపదే పలుకుతుంటే అది మంత్రం (వీటినే ఆంగ్లంలో అఫిర్‌మేషన్స్)*(affirmations)* అన్నారు) అవుతుంది. మాటే మంత్రం *(Word is a wand)* అని అందుకే అన్నారు పెద్దలు! పదే పదే పలికిన మాట మంత్రమౌతుంది. మనం ఆలోచిస్తుంటాం మనం చేసే ఆలోచనలోంచి ఆ భావము ఉద్భవిస్తుంది. అదే ఆలోచనని మనం పదే పదే

చేస్తుంటే అది మన నమ్మకమౌతుంది. పదే పదే చేసిన ఆలోచన నమ్మకం! ఈనాటి మన బలీయమైన నమ్మకాలన్నీ ఒకనాడు చిన్న చిన్న ఆలోచనలుగా ఉన్నవే ! *(Our Strong beliefs are once a subtle Thoughts)*

ఇలాంటి కొన్ని ఆలోచనలతో మనమొక సన్నివేశాన్ని కల్పనచేస్తాము. దీన్నే **ఊహించటం** ***(Visualization or imagination)*** **అంటాము.** కొన్ని ఆలోచనలతో నిండిన కల్పనే **'ఊహ'** మనమెలా **ఊహిస్తుంటే అలాంటి భావనే** మనలో మెదులుతుంటుంది. **తర్వాత** మన **చేష్టలు** ***(deeds)*!** మనం కొన్ని పనులు చేస్తుంటాము, కొన్ని విధాలుగా ప్రవర్తిస్తుంటాము. మనమెలా ప్రవర్తిస్తున్నామో ఆ భావమే మనలోంచి ఉత్పన్నమౌతున్నది. దీన్నే మనసా, వాచా, కర్మణా అన్నారు పెద్దలు. ఆలోచనలు, నమ్మకాలు మరి ఊహలు మనసు క్రిందికి వస్తాయి. మాటలు మరియు మంత్రాలు వాక్కు క్రిందకు వస్తాయి. మన ప్రవర్తనలు, చేష్టలు, పనులు ప్రతిస్పందనలు*(Reactions)* కర్మ క్రిందకు వస్తాయి.

ఇక్కడ మనపెద్దలు చెప్పిన దాన్ని చాలా జాగ్రత్తగా గమనించాలి. మాటలు వేరేగా ఉండి భావన వేరేగా ఉండవచ్చు. ఆలోచనలు కూడా ఉండి భావన వేరేగా ఉండవచ్చు. ఆలోచనలు కూడా భావనతో ఏకీభవించకపోవచ్చు! ప్రవర్తనలు కూడా భావనతో ఏకీభవించకపోవచ్చు! అందుకే 'యద్భావం తద్భవతి', అన్నారు శ్రీకృష్ణులు వారు ! 'యత్‌వాక్కు తద్భవతి' 'యత్‌యోచతి తద్భవతి, మరి యత్ చేష్టతితద్భవతి అని ఎవ్వరూ చెప్పలేదు. కావుననే మనం మాట్లాడే మాట కాదు ప్రధానం, మనం చేసే ఆలోచనకాదు ప్రధానం, మనచేసే కర్మకాదు ప్రధానం! 'భావనే' ప్రధానం! మనం అడిగినవి ఎందుకు రావటం లేదు? 'మనసా వాచా కర్మణా' అదే భావంతో ఏకీభవించటము లేదని అర్థం చేసుకోవాలి. మనసా వాచాకర్మణా ఏది విశ్వసించినా సిద్ధిస్తుంది అని అందుకే అని ఉంటారు మన పెద్దలు ! మరి దీన్నే త్రికరణశుద్ధి అని అన్నారు కూడా !

కావున ఈ విషయాలు అర్థం చేసుకుని మన ప్రార్థన మన మనసావాచాకర్మణా చేస్తే మన ప్రార్థన ఫలిస్తుంది! అపుడు దైవత్వం యొక్క కరుణను, మనము అనుమతించిన వారము అవుతాము. దైవత్వం కరుణతో మనల్ని అనుగ్రహిస్తూనే ఉన్నది. మనమే మన మనసులో, వాక్కులలో, చేష్టలలో వ్యతిరేక భావాలతో మనమే ఆ దైవానుగ్రహాన్ని పొందకుండా దైవత్వం యొక్క కృపకు నోచుకోలేకపోతున్నాము! అందుకే దైవత్వానికి ' కృపాసాగరుడని ' మరి ' కరుణానిధి' అని రకరకాల పేర్లు !!

దైవత్వం సర్వజీవరాశుల ఇచ్ఛలను, కోరికలను తీర్చి అవి ఆనందిస్తే ఆ ఆనందాన్ని చూసి తాను ఆనందిస్తున్నది. అదే దైవత్వం యొక్క కరుణ అంటే మరి దైవత్వం యొక్క దివ్య సంతానమైన మనలో ఆ కరుణ*(Composssion)* లోపిస్తే అది ఎంతవరకూ సమంజసం!

మనందరి హృదయాలు కరుణారస సాగరాలైపోవాలి! ఇతరుల ఆశలను, కోరికలను తీర్చడటం మన ఆనందమైపోవాలి! సృష్టిలో ప్రతి వ్యక్తీకరణ ఇతరుల కోసమే అన్నట్లుంటుంది. ఉదాహరణకు ఒక చెట్టు తను కాసిన కాయలు తాను తినదు. పూవు తన అందన్ని తాను ఆస్వాదించలేదు. ఒక పసిపిల్లవాడి అందమైన చిరునవ్వును తాను ఆనందించలేడు. చూసే మనమే ఆనందిస్తాము! సృష్టివ్యక్తీకరణే సర్వజీవరాశులకోసము! అలాగే మనము కూడా ఇతరులకోసమే! మరి ఇతరులందరూ ఉండేది మనకోసమే! అందుకే "పరోపకారం ఇదం శరీరమ్" అన్నారు పెద్దలు.

మరి ఈనాడు మానవుడు ఇతరుల దుఃఖాన్ని చూసి తాను సంతోష పడుతున్నాడు. వారి దుఃఖం మన దుఃఖం కాదా! వారి ఆనందం మన ఆనందం కాదా! ఎక్కడనుంచి వచ్చింది ఇంత హృదయకాఠిన్యం. మానవ హృదయాల్లో ఉండవలసినది కరుణ! కాఠిన్యం కాదు! అపుడు ఇతరుల్ని, ఇతర ప్రాణుల్ని హింసించడం వుండదు, తక్కువ స్థాయిల్లో ఉన్నవారిని చులకనచేయటం, అవమానవరచటం, మోనగించటం లాంటివి వుండవు! హింస, అశాంతి ప్రపంచంలోంచి మటుమాయమై పోతాయి.

దైవత్వం మన ఆశల్ని, కోరికల్ని, ఆశయాల్ని అంత ప్రేమతో అనుగ్రహించేటప్పుడు, దైవత్వపు వారసులైన మనము మన స్వంత జీవితాల్లో, మన స్వంత కుటుంబాల్లో, మన ఆత్మీయులను వారి వారి ఇష్టానుసారం ఎందుకు వదలలేక పోతున్నాము? కరుణ లేకపోవటం వలనే! వారందరినీ ఆనందపెట్టడమే మన ఆనందమై పోవాలి! అపుడు ఆ కరుణారససాగరంలో ఆనందపు మథనం జరిగి మన జీవితంలో ఆనందము వెల్లివిరుస్తుంది.

ఇతరుల ఇష్టానికి అనుగుణంగా వారిని స్వేచ్ఛగా వదిలివెయ్యాలి! అపుడే మన ఇష్టానికి అనుగుణంగా మనం స్వేచ్ఛగా ఉండిపోగలము! కరుణ ఉన్నపుడు ఆధిపత్యం చెలాయించటముండదు, మన అభిప్రాయాల్ని ఇతరులపై రుద్దడంలాంటివి ఉండవు, ఇతరుల స్వేచ్ఛను హరించడం ఉండదు.

కరుణ ఉన్నప్పుడొక ప్రేమైక సామరస్యం నెలకొంటుంది. "సర్వేజనా సుఖినోభవంతు" అని కాంక్షించగల్గుతాము. 'ఈశ్వరః సర్వభూతనాం" అని దర్శించగల్గుతాం! ఇతరులు దుఃఖంలో, కష్టంలో ఉన్నప్పుడు మనం వారి ఆనందాన్ని కాంక్షించటమే కరుణ! వారికి ఆ సమస్యల్లో, దుఃఖంలో వాటిని అతిక్రమించటానికి కావల్సిన జ్ఞానము లేదు కనుక వారలా ఉన్నారు. మనం చెయ్యాల్సింది వారికి కాస్త జ్ఞానము ప్రసాదించటము. ధ్యానము నేర్పించటము ద్వారా వారికి వారే జ్ఞానవంతులు అవుతారు. కావున ధ్యానము చేసి జ్ఞానవంతుడైన వాడు ఇతరులను దుఃఖంలోంచి వెలికితీయడానికి ధ్యానమును నేర్పేవాడే కరుణామూర్తి! ప్రజ్ఞా పరాకాష్టకు చేరిన ఒకానొక యోగీశ్వరుడి హృదయంలో జనించేదే కరుణ! 'భూతదయ' కు నిలువెత్తు సాక్ష్యాలు వారే! బుద్ధుని దయార్ద్ర హృదయుడు అని అందుకే అన్నారు. జీసస్‌క్రైస్ట్‌ను "కరుణామయుడు" అని అందుకే అన్నారు. వారి హృదయాల్లో ఎంత కరుణ ఉంటుందో క్రింది కథల ద్వారా చూద్దాము.

బుద్ధుడు తన బాల్యంలో ఒకనాడు ఉద్యానవనంలో విహరిస్తుండగా ఒక పావురం గాయపడి పడియుంటుంది. దానికి ఒక బాణం గుచ్చుకుని ఉంటుంది. బుద్ధుడి హృదయం దానిని చూస్తూనే ద్రవించి పోతుంది. వెంటనే ఆ బాణాన్ని దాని శరీరంలోంచి తీసివేసి, దాన్ని ప్రేమతో నిమురుతూ, అక్కున చేర్చుకుని దాన్ని స్వస్థత పరుస్తాడు దానికి బాణం వేసి గాయపరిచినవాడు తన పినతండ్రి కుమారుడైన దేవదత్తుడు. ఆ తర్వాత దేవదత్తుడు బుద్ధుని దగ్గరకు వచ్చి ఆ పావురం నాది నాకిచ్చేయి, నేనే దాన్ని పట్టుకునేందుకు దానిపై బాణం వేశాను అంటాడు దేవదత్తుడు. అయితే, అదేం కాదు అది గాయపడి వుంటే, దాన్ని నేనే స్వస్థత పరచి, బ్రతికేటట్లు చేశాను అంటాడు బుద్ధుడు. దేవదత్తుడు అది నాదని తనకిచ్చేయమని బుద్ధుడితో వాదనకొస్తాడు. బుద్ధుడికి ఆ పావురాన్ని కఠినాత్ముడైన దేవదత్తుడికి ఇవ్వడం ఇష్టం ఉండదు. అంతటి దయామయుడు ఆ బుద్ధుడు చిన్ననాడే!!

తర్వాత వారు ఆ పావురాన్ని తీసుకుని తీర్పుకోసం శుద్ధోధన మహారాజు యొద్దకు వెళ్తారు. దేవదత్తుడు నేను బాణంతో కొట్టి దాన్ని స్వాధీనపరచుకోదలచాను. మధ్యలో బుద్ధుడు వచ్చి దాన్ని నాది అంటున్నాడు అని చెప్తాడు దేవదత్తుడు. అపుడు బుద్ధుడు రాజుతో ఇలా అంటాడు, రాజా! " మానవులైన మనము భగవంతుని సృష్టిలోని ప్రతి జీవరాశిపైన దయతో ఉండాలి. వాటిని మనము పరిరక్షించాలి! పరిపోషించాలి!! వాటితో సామరస్యపూరితమైన సహజీవనం చేయాలి!!! దేవదత్తుడు

చంపబోయాడు. నేను దాన్ని చావునుండి రక్షించాను అయినా సృష్టించే శక్తి లేనివాడికి చంపే అధికారం లేదు. దేవదత్తుడు అది నాది అంటున్నాడు. నేను దానికి ప్రాణం పోసినా కూడా అది నాది అనను. ఈ ఈశ్వర సృష్టిలో ఏది 'నాది'? నాది అనేదే లేదు అంతా ఈశ్వరమయం! మీరు నాకు కూడా ఆ పావురాన్ని ఇవ్వకండి. దాన్ని స్వేచ్ఛగా ఎగరవేసి దాన్ని స్వేచ్ఛగా జీవించనివ్వండి" అంటాడు బుద్ధుడు. బుద్ధుడి ఆ మాటలకు రాజు, సభ అవాక్కయిపోతుంది. రాజు దిగ్భ్రాంతుడై ఆ పావురాన్ని బుద్ధుడికి ఇచ్చేస్తాడు. బుద్ధుడు ఆ పావురాన్ని స్వేచ్ఛా విహంగముగా చేస్తాడు! అంతటి కరుణ బుద్ధుడిది చిన్ననాటి నుంచే!

'సృష్టించే శక్తి లేనపుడు చంపే అధికారం లేదు' అని ఆ బాల బుద్ధుడు అలనాడే ఎంత గొప్పగా సెలవిచ్చాడో? ఈ విషయాన్ని మనం స్పృహలో ఉంచుకుంటే సాటి మానవులనుగాని, ఇతర జీవరాశులను గాని ఎలా చంపబోతాము ఎలా హింసించబూనుతాము! ఆలోచించండి! కావున మనపట్ల మనం, సకలజీవకోటి పట్ల మనం కరుణతో వ్యవహరించాలి

బుద్ధుడు కరుణతో ఆ పావురాన్ని స్పృశించగానే దాని గాయం నయమైపోయింది. స్వస్థత చేకూర్చాలంటే 'కరుణ' ఉండాలి. ఈనాడు ఎన్నో కష్టాలతో ప్రజలు కౌన్సిలర్‌ల వద్దకు, సైకాలజిస్టుల వద్దకు వెళ్తారు. మరి వారి కష్టాలు, సమస్యలు ఎందుకు పరిష్కారం కావటం లేదు. ట్రీట్‌మెంట్ ఇచ్చేవారి హృదయాల్లో కరుణారసపూరితమైన ప్రేమ ఎంత ఉంది? రోగాల బారిన పడి ఇక డాక్టరే శరణ్యం అని "వైద్యో నారాయణాహరిః" అని విశ్వసించి రోగులు డాక్టర్ల వద్దకు వెళ్తే వారి రోగాలు ఇంకా ఎందుకధికం అవుతున్నాయి? వారికెందుకు స్వస్థత చేకూరడం లేదు. ప్రేమ, కరుణ లేవు కాబట్టి! ట్రీట్‌మెంట్ ఇచ్చే కౌన్సిలర్‌ల, సైకాలజిస్టుల, డాక్టర్‌లకు ఉండాల్సింది క్వాలిఫికేషన్ కాదు! ఉండాల్సింది ప్రేమ మరి కరుణ!! ప్రేమతో కరుణతో ఏ రోగిని తాకి అతనికి నిజంగా నయం కావాలి అని భావిస్తే చాలు స్వస్థత చేకూరడం ప్రారంభమైపోతుంది. మందులలో ఏమీ లేదు. ట్రీట్‌మెంట్ ఇచ్చేవారి హృదయాల్లోనే ఉంటుంది. అందుకే పెద్దలు "అతని హస్తవాసి" మంచిది అంటుంటారు. ఇకనైనా అన్ని హాస్పిటల్స్, హీలింగ్ సెంటర్‌లు, కౌన్సిలింగ్ సెంటర్‌లు, కరుణతో నిండుగాక! ప్రేమమయం అవుగాక!!

జీసస్‌క్రైస్ట్‌కు కరుణామయుడని పేరు! కాబట్టే అతని కరుణారసపూరితమైన స్పర్శ, చూపు రోగులకు నయం గావించేది! అతడు తాకగానే గ్రుడ్డివాడు

చూడగలిగేవాడు. చర్మరోగులకు చర్మం చక్కగా అయ్యేది. అంతటి కరుణ, ప్రేమ ఉండేది ఆ ఏసు ప్రభువు హృదయంలో కరుణకు మరి ప్రేమకు ఆ కరుడు గట్టిన కాలంలోనే నిలువెత్తు సాక్షి జీసస్! ఆనాటి ప్రజల అజ్ఞానాన్ని భరించి వారికి సుజ్ఞానాన్ని ప్రసాదించబూనిన మహాత్ముడాయన! అలాగే భూమండలంలోని అజ్ఞానాన్ని నిర్మూలించి జ్ఞాన సామ్రాజ్యాన్ని నెలకొల్పబూనిన ప్రతి ఆధ్యాత్మికవేత్తను మానవజాతి అవగతం చేసుకోలేకపోయింది. ఇంకా వారిలో కొందరిని శిక్షించింది. శిక్షించబూనింది. ఎంతటి అరాచకం! ఇలా మానవజాతి అజ్ఞానానికి బలైపోయిన వారిలో జీసస్, సోక్రటీస్, ఓషోరజనీష్ మున్నగువారు మనకు తెలుసు మనం జీవించేవిధానం చాలా పరిమితమైనదని అజ్ఞాన పూరితమని, సరికానిదని ఎంతో కరుణతో మనకు నేర్పింప వచ్చిన ఆ కరుణామూర్తులకు మనమిచ్చే సమాధానం కాఠిన్యతా? ఈ మానవజాతి మస్తిష్కంలో ఎంత అజ్ఞానం, ఎంతటి అనాలోచన? అందుకే మిత్రులారా! ఎంతో జ్ఞానం తెలిసినవారు, మేధావులు, ఆత్మజ్ఞానులు మౌనం వహించారు! మానవజాతి యొక్క మకుటంలో ఒక తలమానిక – ఆధ్యాత్మికత! మరి ఇంతకు ముందున్న, ఇప్పుడుంటున్న వారు, ఇక రాబోయే ఆధ్యాత్మికవేత్తలే ఆ ఆణిముత్యాలు!

ఒకనాడు జీసస్‌క్రైస్ట్ ఒక ఊరిగుండా ప్రయాణిస్తున్నాడు. ఒక స్త్రీని ఊరిలోని వారందరూ తరిమి తరిమి రాళ్ళతో కొడుతుంటారు. రక్తసిక్తమైన శరీరంతో పరిగెడుతున్న ఆ స్త్రీ జీసస్ యొద్దకు వచ్చి శరణువేడింది ! అపుడా కరుణామూర్తి – ఎందుకీమెనిలా మీరు శిక్షిస్తున్నారని ప్రశ్నిస్తాడు. అందుకా జనం – 'ఈమె వేశ్య! పాపిష్టిది. ఈమె మా ఊరిలో ఉండడానికి వీళ్ళేదు" అని అరిచారు. అందుకు జీసస్‌క్రైస్ట్ – జీవితంలో పాప పుణ్యాలు లేవు. అంతా పవిత్రమే! ఈ జీవితంలో ప్రతి పాత్రా, మానవుడు వేసే ప్రతి వేషమూ పవిత్రమైనదే!! భగవత్ సృష్టిలో అంతా పవిత్రమైనపుడు ఈమె మరి ఈమె దేహము ఎలా అపవిత్రమౌతుంది చెప్పండి? మానవజీవితంలో తప్పొలుఒప్పొలు అన్నవి లేవు! ఒకవేళ ఉన్నా అవి నేర్చుకోవడానికే ! సరే ! మీలో ఏ తప్పు చేయనివారు మాత్రమే ఈమెపై రాయి వేయండి" అంటాడు. రాళ్ళెత్తిన ఆ చేతులన్నీ క్రిందకు దిగాయి. జీసస్ ఎంతో కరుణతో ప్రేమతో ఆమె శరీరాన్ని స్పృశించి ఆమెకు స్వస్థత చేకూర్చుతాడు. అది 'కరుణ' అంటే ! భగవంతునికే సర్వజీవరాశులపట్ల అంత 'కరుణ' లేకుంటే మనమంతా కనీసం మనగలిగే వారమా ? చెప్పండి!

ఈనాడు కూడా ఎందరో కరుణామూర్తులు మానవజాతి ఉద్ధరణ కోసం మన మధ్యే ఉంటూ అనునిత్యం ప్రవచిస్తున్నారు. వారి కరుణకు మనము పాత్రులమై, వారి జ్ఞానాన్ని మనం ఆకళింపుచేసుకుని మన జీవితాల్ని ధ్యానమయం, జ్ఞానమయం, ఆనందమయం చేసుకోవాలి! శ్రీ బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ, శ్రీ కల్కి భగవాన్, స్వామి నిత్యానంద, శ్రీ జగ్గీవాసుదేవ్, స్వామి సుఖభోధానంద, గురూజీ కృష్ణానంద శ్రీరవి శంకర్, శ్రీరామ్ దేవ్‌బాబా, స్వామీ మైత్రేయ, శ్రీఋషిప్రభాకర్‌జీ, శ్రీ బ్రహ్మకుమారీస్, శ్రీమాతా అమృతానందమయి, శ్రీభిక్షమయ్య గురూజీ శ్రీ సత్యసాయి బాబా,... శ్రీలూయిస్.ఎల్.హె, శ్రీ రోండా బైర్న్, శ్రీ ఎస్తర్ అంటె జెర్రీహిక్స్ (దటీచింగ్స్ ఆఫ్ అబ్రహాం), శ్రీ రామ్తా, శ్రీ రాబిన్‌శర్మ, శ్రీ నీల్‌డోనాల్డ్ వాల్ష్, శ్రీ వ్యాన్‌డైయర్,శ్రీ జోసఫ్ మర్ఫీ, శ్రీ లీసా నికోలస్, శ్రీ టామ్‌మూడీ....... తదితర సమకాలీన ఆధ్యాత్మికవేత్తల కరుణారసపూరితమైన హృదయాల్లోంచి వెలువడే జ్ఞానం మనయొక్క మరియు మన మానవజాతి యొక్క ఉద్ధరణకు మరియు ఈ భూమండలాన్ని ప్రక్షాలన గావించడానికే! ఇకనైనా మానవులందరూ ఆ అజ్ఞానపు ముసుగుల్ని అహంకారపు ముసుగుల్ని తొలగించుకొని, మతపు ముసుగుల్ని త్రుంచుకు బయటకు వచ్చి ఈ ఆధ్యాత్మికవేత్తల జ్ఞానాన్ని ఆస్వాదింతురు గాక ! ఈ సందర్భంలో మనం జాలి, దయ, మరి కరుణలకు గల వ్యత్యాసాన్ని గమనిద్దాము. జాలి చూపటం అంటే ఇతరుల దుఃఖాలకు బాధలకు మనం ' అయ్యో పాపం ' అనటం. జాలి చూపడం అంటే ' కర్మ సిద్ధాంతం ' ను సరిగా అర్థం చేసుకోలేదనే లెక్క ! ' అయ్యో పాపం అంటే సగం పాపం నీకొస్తుందన్న ' పెద్దల సామెతలు అక్షరాల నిజం. ఎవరి కర్మకు ఎవరు బాధ్యులు ! ఎవరికీ వారే యమునా తీరే !! కర్మసిద్ధాంతం చాలా ఖచ్చితమైనది మరి నిష్పాక్షమైనది. కావున మనం ఎవ్వరి పైనా జాలి చూపాల్సిన అవసరమే లేదు. మనపైనా మనకు జాలి *(Self pity)* మరి ఇతరులపట్ల జాలి *(Pity on others)* అవసరం లేదు. మన కర్మకు మనం బాధ్యులం మరి ఇతరుల కర్మలకు వారు బాధ్యులు. ఉదా॥ మనం సిన్మా చూసి ఉషారుగా వస్తున్నాము. ఒక బిచ్చగాడిని చూసి జాలితో హృదయం బాధాప్తమైపోతుంది. మన ఆనందం కాస్త హుష్‌కాకి అవుతుంది. వాడి 'కర్మ ' ను కాస్త మనం మోస్తాము. అయ్యో ఇదేమిటి ?... ఈ లోకం ఇలా ఉంది...? లాంటివి అనుకుని మనమూ బాధపడుతాము. ఇదే " అయ్యో పాపం అంటే సగం పాపమునీకొస్తుందంటే ". కావున ' జాలి ' *(pity)* చూపటం ఆధ్యాత్మిక కాదు.

భూతములు అంటే ఇతర ప్రాణులు. ఇతర ప్రాణులను కూడా సరిగా చూసుకోవటం వాటిని పరిరక్షించటం ' దయ ' *(Kindness)* అవుతుంది. అందుకే పెద్దలు ' భూతదయ ' కల్గివుండాలి అంటుంటారు.

మరి కరుణ *(Compassion)* అనునది ఆధ్యాత్మికమైనది. ' కరుణ ' అంటే ఇతరులు కష్టాలతో, దుఃఖిస్తుంటే మనము వారిపట్ల జాలి పడటము కాదు ! వారికి ధ్యానవిద్యను, జ్ఞానాన్ని అందించి వారికి కష్టమే లేకుండా దుఃఖమే లేకుండా చేయటమే కరుణ అంటే ! అందుకే ఏసుక్రీస్తు కరుణామయుడయ్యాడు.

జాలి అంటే ఇతరుల కష్టాలకు దుఃఖాలకు మనం ఏడ్వడము. కరుణ అంటే వారి కష్టమే లేకుండా, దుఃఖమే లేకుండా చేయటం ! అందుకే ఆధ్యాత్మిక వేత్తలు కష్టాలకు, దుఃఖాలకు వచ్చి మనతో ఏడ్వరు. మనకు ఆ దుఃఖమే లేకుండా చేసే ధ్యానాన్ని, జ్ఞానాన్ని భోధిస్తారు. కనుక ' జాలి ' ఆధ్యాత్మిక కాదు. దయ మరి కరుణ ఆధ్యాత్మికమైనవి !

కరుణతో ఉంటే కరుణించబడుతాము. కాఠిన్యంతో ఉంటే కఠినంగా చూడబడుతాము. మన అందరి జీవితాలు కరుణారసపూరితమై దైవత్వం యొక్క కరుణాకటాక్ష వీక్షణములకు పాత్రమగుగాక!

10

మైత్రి

జీవితంలో మైత్రీభావన *(Friendship or companionship)* కు ఉన్న ప్రాధాన్యత చెప్పనలవికాదు. మానవుడు తనకున్న బంధాలలో చాలా విలువనిచ్చేది ఈ మైత్రీభావనకే! ఆధ్యాత్మికముగా మైత్రి భావము చాలా ప్రముఖమైనది.

'మైత్రి' అంటే ఒకరితో ఒకరు కలసిమెలసి ఉంటూ జ్ఞానాన్ని మరియు ఆనందాన్ని పంచుకోవడం. ఈ దృక్పథంతో చూసినపుడు మనకు మిత్రుడు కాని ఎవ్వరు చెప్పండి ? అందరూ మన మిత్రులే, అన్ని జీవరాశులూ మన మిత్రులే!! ఈ సకల చరాచరా జగత్తూ మనకు మిత్రత్వాన్ని పంచిపెట్టేదే!

మానవుడు తన జన్మలో ఏ పాత్రధారిగా ఉన్నా కూడా తను అందరికీ మిత్రుడే! అందరూ తనకు మిత్రులే! ' అన్నీ తెలిసినవాడు లేడు. ఏమీ తెలియని వాడు లేడు! అందరూ వివిధ శక్తి-జ్ఞాన-చైతన్యముల స్థాయిల్లో ఉన్నవారే! ఖనిజాలు, వృక్షాలు, జంతువులు, మానవులు... ఇలా అన్ని రకాల జీవరాశులు వివిధ శక్తి-జ్ఞాన-చైతన్యముల *(Energy-wisdom-consciousness)* స్థాయిల్లో ఉంటాయి. ఈ భూమండలముపై అన్ని జీవరాశుల ఉనికి మరియు ఉద్దేశ్యము అందరినుంచి అన్నీ నేర్చుకుంటూ, తనూ అందరికీ నేర్పివ్వడమే! అందరితో కలసిమెలసి ఉంటూ అన్నీ ఆనందించటమే మరి ఆనందింపజేయడమే!!

కావున పైకి భార్య అయినా, భర్త అయినా, అన్న అయినా, చెల్లి అయినా, తల్లి అయినా, తండ్రి అయినా, గురువైనా, శిష్యుడైనా, ప్రియురాళ్ళైనా, కూతురైనా, కొడుకైనా.... ఎవ్వరైనా సరే ఆత్మ చేసే సుదీర్ఘ ప్రయాణంలో మన సహచరులు మాత్రమే ! అంటే మిత్రులు మాత్రమే !! పైకి ఎన్ని ముసుగులేసుకున్నా మనము వారిలో ఉండేది మనము నేర్చుకోవడానికి మరి ఆనందించటానికి మరి వారికి నేర్పించడానికి మరి వారిని ఆనంద పెట్టడానికి! అందుకే కాబోలు బ్రహ్మర్షి సుభాష్ పత్రి గారు 'జీవితమంటే మిత్రత్వం పట్ల ధ్యాస" అన్ని నిర్వచించారు. "మైత్రీ, కరుణ జయంజయంహో" అని. ఆలాపించారు మరి అందరినీ, అన్ని వేళలా "మై డియర్ ఫ్రెండ్స్" *(My Dear Friends)* అని సంభోదిస్తుంటారు.

బుద్ధుడు 2500 సం॥ క్రితము నేను తిరిగీ మైత్రేయ బుద్ధుడిగా వస్తానని అన్నారు! అందులో అంతరార్థమేమిటంటే, ఆనాడు బుద్ధుడు ధ్యాన జ్ఞానప్రచారం చేస్తుంటే, అందరూ అతన్ని గురువు *(Master)* ని చేసేశారు. అతడు గురువెందుకు అయ్యాడంటే మిగతా వారంతా గురువులు కాదు కనుక! అపుడు ఆయన మీకునూ ఇంతే శక్తి – జ్ఞానము – చైతన్యము ఉన్నదని ఈనాడు మీరవి గుర్తించలేవని 2500 సం॥ తర్వాత మీరు మీ యొక్క శక్తి, జ్ఞానము, చైతన్యముల గురించి ఎరుకలోనికి వస్తారని ఆనాడు నేను తిరిగీ వస్తానని అపుడు నేను మీకు గురువును కాను. కేవలం 'మిత్రుడు' మాత్రమే అన్ని చెప్పారు. మైత్రేయ బుద్ధుడు అంటే "మిత్రుడుగా వ్యవహరించే బుద్ధుడు ***(a Friendship buddha)*** అని ! మరి ఈనాడు బుద్ధ ప్రభోధిత " **ఆనాపానసతి** " వచ్చింది. అదే బుద్ధుడి రెండవ రాక అంటే ! మరి ఈనాడు ' పిరమిడ్ ' స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ మాస్టర్లు అందరూ మైత్రేయ బుద్ధులే కదా !

కావున ఇక్కడ 'గురువు' అని ఎవ్వరూ లేరు! 'శిష్యుడు' అని ఎవ్వరూ లేరు. కేవలం 'మిత్రులు' మాత్రమే ఉండగలరు! ఏ చెట్టూ లేని చోట ఆముదవృక్షమే మహా వృక్షమైనట్లు, ఏ జ్ఞానమూ లేని ప్రదేశంలో, కాలంలో కొంచెం ఎక్కువ జ్ఞానం ఉన్నవారు, 'గురువులు' అయిపోయారు లేదా చుట్టూ ఉన్న ప్రజలు అతన్ని 'గురువు' ని చేసేశాడు. ఏ 'గురువు' తనను తాను గురువని చెప్పుకోలేదు. అలా చెప్పుకునే వాడు గురువే కాదు! ' గురువు అంటే గుర్తు చేసేవాడు ' 'గురువు' అంటే తెలునుకున్నది తెలియజెప్పేవాడు. తెలియనివి తెలుసుకుంటూ ఉండేవాడు! అంతే తప్ప గురువు అంటే అంతా తెలిసినవాడు అని మాత్రం ఎప్పటికీ కాదు. కొంత మంది అంతో ఇంతో తెలుస్తూనే ' ఆఁ ఇక నేను గురువైపోయాను' అని భావించి భ్రమించి ఆశ్రమాలు కట్టడము, లేక గురువులా వ్యవహరించడమూ చేస్తారు. అదే వారు నేర్చుకునే ఆఖరి అంశము అన్న సంగతి మర్చిపోతారు. 'గురువు' అనే ముసుగు వేసుకున్న క్షణంలో 'నేర్చుకోవటం' ఆపివేయబడుతుంది. ఇక ముందుకు సాగే ప్రయాణం ఆగిపోతుంది. కావున ఇతను గురువు, అతను శిష్యుడు అన్న అంశాన్ని ప్రక్కనెట్టి అందరమూ మిత్రులుగా కొనసాగుదాం! అందుకే కాబోలు శ్రీ అమ్మా భగవానులను మీరు ఎవరు? అని ప్రశ్నిస్తే– " మీ యొక్క ప్రియాతి ప్రియమైన మిత్రులం" *(Friends)* అని సెలవిచ్చారు.

ఆ భగవంతుడు కూడా అందరికీ, అన్నింటికీ అంతటికీ మిత్రుడే కాగలడు! దైవత్వం అనునది అందరికీ అన్నీ అనుగ్రహిస్తుంది, అన్నీ నేర్పిస్తుంది, కష్టాలలో

ఆదుకుంటుంది, సర్వకాల సర్వావస్థలలో తోడూ నీడగా ఉంటుంది, ఆనందింపజేస్తుంది... ఇంకా ఇలా అన్ని లక్షణాలు పరిశీలిస్తూ పోతే అన్నీ మిత్రుడి లక్షణాలే ఉంటాయి. కావున 'దైవత్వం' అంటేనే 'సంపూర్ణ మిత్రత్వం' అని అర్థం. కానీ ఈనాడు మానవుడు 'దైవత్వం' తో తన మిత్రత్వాన్ని మరచిపోయాడు. మన మిత్రులే వారి శక్త్యానుసారము మనకెంతో చేసి పెడుతుంటే సర్వశక్తిమంతుడు, సర్వ వ్యాప్తుడు, సర్వజ్ఞుడు అయిన ఆ పరంధాముడు మనకు ఎంత చేయగలడు? చెప్పండి? కావున తిరిగీ దైవత్వంతో మన మిత్రత్వాన్ని మనం చక్కబరుచుకోవాలి! అందుకే ఇవాన్నే డిలాఫ్లర్ *(' Ivanne Delaflar ')* " మైసోల్‌మేట్ కాల్డ్ గాడ్ " *(My Soul mate called God)* అన్నారు. భగవంతుడే నా ఆత్మ సహచరుడు అని ఆమె అర్థము.

ఈనాడు మానవుడు తన అన్ని సంబంధ బాంధవ్యాలు భ్రష్టు పట్టించుకోవడానికి కారణం తనతో తాను చక్కటి సంబంధంతో లేకపోవడం మరి తనకు భగవంతుడితో చక్కటి సంబంధము లేకపోవడమే. మానవుడు మొదట తనతో తనకు ఒక చక్కటి మిత్రత్వాన్ని నెలకొల్పుకోవాలి. తనతో తనకు మిత్రత్వం ఉన్నవాడే తక్కిన అందరితో మిత్రత్వాన్ని నలుపగలడు. ఈనాడు మానవుడికి శత్రువు ఎక్కడో లేడు తనలోనే తనకు తాను శత్రువుగా ఉన్నాడు. తన మనసునే శత్రువుగా చేసుకుని ఉన్నాడు. 'మనసు' ఒక మిత్రుడిగా ఉంటే జీవితం సాఫీగా ఉంటుంది. మన స్వంత మనసే మనకు శత్రువుగా ఉంటే జీవితం నరకప్రాయమౌతుంది. ఎందుకంటే మన జీవితంలోని అన్ని అనుభవాల్ని సృష్టించుకునేది మన స్వంత మనసుతోనే కదా! మన 'మనసు'ని మనం అర్థం చేసుకుని ఆ మనసుని మన అంతర్గత మిత్రుడిగా మార్చుకోవాలి! మరి మనతో మనకు అంతర్గత శత్రుత్వాన్ని సత్వరమే రూపుమాపుకోవాలి!

తర్వాత భగవంతున్ని మన మంచి మిత్రుడిగా *(Best Friend)* చేసుకోవాలి. అందరూ మనల్ని మోసం చేయవచ్చునుగాక చివరికి మన స్వంత మనసు కూడా మనల్ని మోసం చేయవచ్చును గాక కాని 'భగవంతుడు' మనల్ని అలా చేయజాలడు. కావున భగవంతుడే మనకు సన్మిత్రుడు భగవంతుడితో మన హృదయాన్నంతా పరచి అతనితో పంచుకుంటే మన మనోభారం తగ్గించి, భగవంతుడు మనకు వెంటనే సహాయం చేస్తాడు! జీవితంలో మనయొక్క సగటు మనుషులతో మన కష్టాన్ని చెప్పుకుంటే వారేం చేయగలరు. వారు కూడా మన బాపతే కదా! వారు చేయగలిగేవి

i) హమ్మయ్య! నేనే అనుకుంటే అందరూ ఇలా కష్టాలతో, దుఃఖంతో ఉన్నారు అని తృప్తి పడుతారు లేదా ii) కాస్త మంచి వాళ్ళైతే జాలి చూపుతారు లేదా చెడ్డ వాళ్ళైతే మనం వెళ్ళిపోయిన తర్వాత నవ్వుకుంటారు లేదా iii) ఇతరులతో చెప్పుకుని నవ్వుకుంటారు. 'దైవత్వం' అటువంటిది కాదు మిత్రులారా! సహాయం అడిగిన వెంటనే వైకుంఠాన్ని వదిలి భువి వైపు పరుగులిడే విష్ణుమూర్తి వంటిది 'దైవత్వం'. మనకున్న కష్టాలు, సమస్యలు, ఆశలు, ఆనందాలు, విజయాలు, కృతజ్ఞతలు అన్నీ ఒక వ్యక్తితో చెప్పుకున్నట్లుగా, అతడు విని ఆలకిస్తున్నట్లుగా ఆ వ్యక్తి మీ మాటలకు ప్రతిస్పందిస్తున్నట్లుగా .... ఎంత వీలైతే అంత సహజంగా కూర్చోని మరీ 'దైవత్వంతో విన్నవించుకోండి, పంచుకోండి, ఏడ్వండి, నవ్వండి... ఒక చిన్నపిల్లవాడిలాగా నిర్మోహమాటంగా, నిర్భయంగా మీ భావాలన్నింటినీ వ్యక్తీకరించండి. మీ యొక్క భావనామయ కోశం శాంతిస్తుంది. అనాహతచక్రము శుద్ధమవుతుంది. ఇలా చేస్తే మన *(Emotional blocks)* (భావవ్యక్తీకరణలో లోపాలు) అన్నీ బయటపడుతాయి. మన భావనాప్రపంచం పరిశుభ్రమై పోతుంది. ఈ సాధన ఎంత వీలైతే అంతగా చేయండి. మీకు పైకి చెప్పుకోవటం మీకు ఇబ్బందిగా ఉంటే భగవంతునికి ఒక లేఖ వ్రాయండి. అన్నింటినీ వ్యక్తపరచండి. తర్వాత కావాలంటే ఆ లేఖను కాల్చిపారవేయండి. ఆ లేఖ ఎంత సుదీర్ఘమైనదైనా కావచ్చు సుమా! అలా వ్రాస్తూ పోతే అది లేఖైనా కావచ్చు, ఒక పుస్తకమైనా కావచ్చు, లేదా కొన్ని పుస్తకాలైనా కావచ్చు! ఫలితాలు చాలా అమోఘముగా ఉంటాయి.

ఇలా మనతో మనం మంచి మిత్రులుగా వ్యవహరించినపుడు భగవంతున్ని మన సన్మిత్రునిగా చేసుకున్నపుడు మనం తక్కిన అందరితోనూ మరి సకల జీవరాశితోనూ మనం మిత్రులుగా కలసి మెలసి ఉంటూ ఎంతో సామరస్యంతో, ఎంతో ఐకమత్యంతో జీవించగలుగుతాము. అప్పుడే జీవితంలో శాంతి, సౌఖ్యమూ, ఆనందము అన్నీనూ!

మానవుడు ఖనిజ సామ్రాజ్యంతోనూ, వృక్ష సామ్రాజ్యముతోనూ, జంతు సామ్రాజ్యముతోనూ మిత్రత్వాన్ని మరచిపోయాడు. పూర్వకాలం మానవుడు అన్ని జీవరాశులతో మిత్రత్వంతో వ్యవహరించే వాడని, వాటితో సంభాషించే వాడని, వాటితో జ్ఞానాన్ని పంచుకునేవాడని మనం ఎన్నో కథల్లో చదివాం! విన్నాం!! మనకు మన ఉనికిలో ఆ సత్యం తెలును!!! అంతెందుకు సృష్టిలోని అణువణువుతో మనకు మిత్రత్వమున్నది మిత్రులారా!

తల్లి 'మమకారాన్ని' నేర్పి మనల్ని చెడుపుతుంది. తండ్రి 'అహంకారాన్ని' నేర్పి మనల్ని చెడుపుతాడు. మిత్రుడు మనకు సరైన జ్ఞానాన్ని నేర్పుతాడు! అని 'శ్రీసూరదాస్' ల వారు ఎంత గొప్పగా చెప్పారో ఈ మిత్రత్వంలోని సత్యాన్ని!

మన జీవితంలో మనందరికీ శత్రువులుంటారు. మన మనసుకి పడనివారు. మనం ద్వేషించేవారు. మనం ఓర్వలేనివారు. మనం ఇష్టపడనివారు. వారి ఉనికిని మనం భరించలేనివారు. ఇలా ఎందరో వ్యక్తులుంటారు. వారంతా మన అంతర్గత జీవనానికి బహిర్ ప్రతీకలు మాత్రమే! వారంతా మన అంతరంగంలోని వాటిని కొన్నింటిని మార్చుకోవాలనే దానికి నిదర్శనాలు. 'ఆధ్యాత్మికంగా శత్రువులే మిత్రులు' అని అందుకే అన్నారు. !

కావున సత్వరమే మన మిత్రత్వాన్ని మనతో మనం ప్రారంభించాలి ! తర్వాత తర్వాత ఇతర మానవులతో, సకల ప్రాణకోటితో, గ్రహాంతర వాసులతో, సృష్టిలోని అందరితోను, దైవంతోను విస్తరించుకోవాలి !

11
అహింస
(Non - Violence)

మానవుడు పాటించాల్సిన అత్యంత ఉదాత్తమైన మరి మహోన్నతమైన భావన అహింస *(Non - Violence)!* అందుకే మన పెద్దలు "అహింసో పరమోధర్మః" అన్నారు. పాటించాల్సిన అన్ని ధర్మాలలోకి అహింసయే పరమోత్కృష్టమైన ధర్మము. అలాగే హింసను గూర్చి మనము " హింసో పరమో అధర్మః " అని చెప్పుకోవచ్చు. ' హింస 'ను మించిన పరమమైన అధర్మము లేదు !

మానవుడి యొక్క పురుషార్థలలో (ధర్మార్థకామ మోక్షాలలో) మొదటి ధర్మము. 'ధర్మము' అంటే ఆచరించదగినది. లేదా చేయవలసినది అని అర్థము. ఇలాంటి ధర్మాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. వ్యక్తి గత ధర్మాలు, కుటుంబధర్మాలు, సామాజిక ధర్మాలు, లోక ధర్మాలు, వృత్తి ధర్మాలు, ఆపద్ధర్మాలు........ లాంటివి ఎన్నో ధర్మాలున్నాయి. ఇలా చేయవలసినవి ఎన్ని వున్నా అన్నింటికన్నా గొప్ప ధర్మం "అహింసాధర్మము" అందుకే "అహింసోపరమో ధర్మః" అన్నారు. మరి "పరమ ధర్మము" అంటే ఏమిటి?– దీనికి మహా భాగవతములో అతి గొప్ప నిర్వచనమున్నది.

"ఒరులేయవి యొనరించిన
నరవర తన మనంబునక ప్రియంబగు
తానవి ఒండొరులకు చేయకునికి
పరాయణము పరమధర్మ పథములకెల్లన్"

(ఇతరులు ఏఏ పనులు చేస్తే నీ హృదయానికి బాధ కలుగుతుందో అవి ఇతరులకు నీవు చేయకపోవడమే అన్ని ధర్మాలలోకెల్ల మహోన్నతమైన 'పరమధర్మము')

మరి ఇతరులు మనల్ని హింసిస్తే మనమెంత బాధకు గురియౌతాయో కదా! అందుకే మనము ఇతరుల్ని హింసించరాదు. ఇతరులు మనల్ని హింసించకుండా ఉండాలంటే మనము ఇతరులను హింసించరారు. ఇదే అహింస అంటే! ఇది

అహింసకు ఎంత గొప్ప నిర్వచనమో కదా! పోతన వ్రాసిన పై పద్యానికి మూలము శ్రీ వేదవ్యాసుల వారు రచించిన మహాభారతంలోనిది క్రింది శ్లోకము.

"న తత్పరస్య సందధ్యాత్ ప్రతికూలం యదాత్మనః।

ఏష సంక్షేపతో ధర్మః కామాదన్యః ప్రవర్తతే॥

(తనకేది దుఃఖకారకమని తోచుతుందో ఆ పనులను ఇతరులకు మనము చేయరాదు. ఇదే సర్వ ధర్మాల సారము)

ఇదే విషయము బైబిల్‌లోనూ చెప్పబడియున్నది. " నీకు ఇతరులు ఏది చేస్తే నీ హృదయం గాయపడుతుందో నీవు అది ఇతరులకు చేయకుము"

ఇంకా అహింస గురించి ఎందరో మహానుభావులు ఎంతో గొప్పగా తెలవిచ్చారు.

1) "సర్వజీవరాశుల పట్ల కరుణతో వ్యవహరించడానికి మించిన పుణ్యం భూమండలంలో మరొకటి లేదు. అలాగే ఇతర ప్రాణికోటిని హింసించటానికి మించిన పాపం లేదు"

– శ్రీ నారద మహర్షి

2 మనసా వాచాకర్మణా సర్వకాల సర్వావస్థలలోను ఏ జీవరాశికీ బాధ కలుగజేయక పోవటమే అహింస!

3. అహింసకు సమానమైన ధర్మము, సమానమైన తపస్సు, సమానమైన దానము మరొకటి లేదు.

4. సర్వజీవులపట్ల కరుణతో ఉంటే ఏ తపస్సులు, ఏ దానములు, ఏ వ్రతాలు, ఏ తీర్థయాత్రలు.. మరి యేవీ చేయనవసరము లేదు.

5. అహింసో పరమోధర్మః– అహింస కంటే శ్రేష్ఠమైన ధర్మము మరొకటి లేదు.

6. అశ్వమేధాదియాగములందు ఏ దానఫలమున్నదో, సప్తసాగర తీర్థ స్నాన ఫలములో ఏది యున్నదో, గోదానము మొదలైన షోడశ మహాదానముల వలన ఏ ఫలములు లభిస్తున్నవో అవన్నీ అహింస యొక్క శత సహస్ర కోటి ఫలాలలో ఒకానొక ఫలము మాత్రమే!

పై ఆరు విషయాల్ని శ్రీ మళయాళస్వామి వారు 'శుష్క వేదాంత తమోభాస్కరం' లో వివరించారు.

7. " ఆత్మౌపమ్యేన సర్వత్ర పశ్యతి యోఽర్జున।

సుఖం వా యది వా దుఃఖం స యోగీ పరమో మతః॥"

(ఓ అర్జునా! ఎవరు సమస్త భూతముల యొక్క సుఖదుఃఖాలు తన సుఖదుఃఖాలుగా భావిస్తారో వాడే అందరిలోనూ నాకు ఎక్కువగా ప్రీతిపాత్రుడు)

"తానహం ద్విషతః క్రూరాన్సంసారేషు నరాధమాన్।

క్షిపామ్యజస్రమశుభానాసురీష్వేవ యోనిషు॥"

(సర్వజీవులయందు ఆత్మ స్వరూపిడి నై యున్న నన్ను హింసించు క్రూరులైన దుష్టులను, జననమరణములతో ఉండు దుఃఖకరమైన ఘోర సంసారమందున మాటిమాటికీ పడవేసి వారిని బహు దుఃఖకరమైన అసురయోనులందు పుట్టించెదను)

" అసురీం యోనిమాపన్నామూఢా జన్మని జన్మని।

మామ ప్రాప్యైన కౌన్తేయ తతో యాన్త్యధమాం గతిమ్ ॥"

(– అర్జునా! ఆ విధంగా అసురయోని యందు పుట్టిన ప్రాణి హింసకులైన మూఢులు ప్రతి జన్మనందు నన్ను పొందు మార్గం తెలియక అందుండి అధోగతి పొంది, బహుకాలం దుఃఖభూయిష్టమైన ఘోర నరకమును పొందుదురు)

పై విధముగా శ్రీకృష్ణుల వారు భగవద్గీతలో వివరించారు.

8. ఎంతటి మహాభక్తులైనా, పూజలు, భజనలు, ప్రార్థనలు, నామజపాలు చేస్తున్నా, ఎంతటి భగవత్ ధ్యానులైనా అహింసావరులైతే భగవంతుని శిక్షకు పాత్రులౌతారు.

ఉదా ॥ రావణబ్రహ్మ

– శ్రీరామాయణము

కావున, మిత్రులారా! వేదవేదాంతాలసారము, ఉపనిషత్తుల సారము, రామాయణ, భారత భాగవతాది మహాకావ్యాల సారాంశము, బైబిల్, ఖురాన్, భగవద్గీత మున్నగు బృహత్ గ్రంథాల సందేశము, ప్రతి మతం యొక్క సంప్రదాయం యొక్క ఉద్దేశ్యము శ్రీజీసస్, శ్రీ బుద్ధ, శ్రీకృష్ణ, శ్రీమహావీర్, శ్రీవేమన, శ్రీవీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి, శ్రీమహమ్మద్ ప్రవక్త, శ్రీ ఓషోరజనీష్, శ్రీపత్రీజీ.... మున్నగు మహానుభావుల ప్రవచనాల అంతిమ సందేశం "అహింస" ! అహింస!! అహింస!!!

ఇపుడు అహింస అంటే ఇంకా సునిశితంగా, సవిస్తారంగా చర్చించుకుందాం.

'హింస' అంటే ఇతరుల హృదయాలకు బాధ కల్గించడం లేదా ఇతరులను గాయపర్చటం. మరి ఎలా బాధ పెడుతాం లేదా గాయపరుస్తాం అంటే – మానవుడి కర్మలు త్రికరణాలుగా ఉంటాయి. మనస్సు చేత అంటే ఆలోచనల చేత, వాక్కు చేత అంటే – మాటలచేత, కర్మలచేత అంటే మన ప్రవర్తనల చేత మనం హింసిస్తుంటాము. ఇలా త్రికరణములతో హింసించకపోవటమే 'అహింస'.

మరి మనము త్రికరణములచేత ఎవరెవరిని హింసిస్తాం? అంటే – మనము హింసను తెలిసో తెలియకో ఇతర మానవులను, ఇతర ప్రాణికోటిని హింసిస్తున్నాము. మనషొక్కడికే కాదు కదా ప్రాణముండేది, భావాలుండేది. ఇతర జీవులకు కూడా ప్రాణమున్నది మరి భావాలున్నాయి. ఈ విషయాన్ని వైజ్ఞానికి శాస్త్రము కూడా ఈ మధ్య ఋజువు పరచినది. కావున అహింసతో ఉండటమంటే తక్కిన మానవులను, ఇతర జీవరాశులను హింసించకుండా ఉండటమే!

'We get back what give out, Multiplied' అన్నది *The 'Law of giving'.* (మనము ప్రకృతికి ఏది ఇస్తే అదే కొన్ని రెట్లై మనల్ని చేరుతుంది. ఇదొక ప్రకృతి నియమము.) ఇది సర్వకాల సర్వావస్థలలోనూ సత్యమే! మనము ఇతరులను హింసిస్తే మనమూ హింసించబడుతాము. ఇంకా ఎక్కువగా హింసించబడుతాము. ఈ నియమమెప్పటికీ తప్పుపోదు! ఎందుకంటే మనం హింసిస్తున్న ఇతరుల మానవులు, జంతువులు, ఇతరత్రా జీవరాశులు ప్రకృతిలో మనలాగే భాగమే కదా! కావున " హింసిస్తే హింసించబడుతాము"! కర్మ సిద్ధాంతసారము ఇదే కదా!

9. ఇదే విషయాన్ని మహాభారత శ్లోకాలతో తెలుసుకుందాం

"యస్మాచ్చ యేనచ యదాచ యదాచ యచ్చ
యావచ్చ యత్రచ శుభాశుభమాత్మ కర్మ।
తస్మోచ్చ తేనచ తదాచ తథాచ తచ్చ
తావచ్చ తత్రచ కృతాంతవశాదు పైతి॥

(మానవుడు పుణ్యాపాపములను ఎందువల్ల, దేనిచేత, ఎప్పుడు, ఎట్లు, ఎంతవరకు, ఎచ్చట ఆచరిస్తున్నాడో తదనుగుణంగా ఆయా కర్మఫలాలను అందువల్ల, దానిచేత, అప్పుడు, అట్లు, అంతవరకు, అక్కడ విధి నిర్దేశంగా అనుభవిస్తూనే ఉంటున్నాడు)

10. ఈ విషయాన్ని భౌతిక విజ్ఞానశాస్త్రం *(Physical Science)* లో శ్రీన్యూటన్ మూడవ గమన నియమము *(Newtons Third Law of Motion)* చెప్తుంది.

" For Every action there is equal and opposite reaction"

(ప్రతియొక్క చర్యకు సమానమైన మరియు వ్యతిరేకమైన ప్రతిచర్య ఉంటుంది) మరి ఇది 'కర్మ సిద్ధాంతం కాదా? *(Law of Karma)*

కావున ప్రకృతిలోనికి ఏమి ఇస్తే అవే అదే రూపాల్లో మనకు తిరిగి వస్తాయి. కావున మనం హింసించబడరాదంటే తక్కిన ప్రాణికోటిని హింసించరాదు. ఇతర మానవులను మనము ఆలోచనలచేత ద్వారా గానీ, మాటలద్వారా గానీ, చేష్టల ద్వారా గాని*(Through Thoughts, words and deeds)* హింసించటం మానుదాం! అదే అహింస!! అదే మానవులుగా మన ధర్మం!!!

మరి జంతువుల సంగతేమిటి? వృక్షాల సంగతేమిటి? జంతుజాతిని మన మెలా హింసిస్తున్నాము తెలుసుకుందాం! ఎలా మన తప్పుల్ని సవరించుకోవాలో ఓసారి ఆత్మావలోకనము గావించుకుందాం!

జంతువులను మనము మాటలచేత హింసించలేము. ఎందుకంటే వాటికి భాషరాదు కనుక మనం జంతువులను కేవలం ఆలోచనలచేత మరి మన చేష్టలచేత హింసిస్తున్నాము. జంతువుల గురించి హీనంగా మనం ఆలోచిస్తే ఆ ఆలోచనలవల్ల మనలో ఆభావం బయలుదేరుతుంది. జంతువులు ఆ భావానికి సంబంధించిన ప్రకంపనలను పసిగట్టగలవు. అలాగే వాటి ప్రేమిస్తే ఆభావాన్ని పసిగట్టగలవు. ఈ విషయం మన పెంపుడు జంతువులను చూస్తే అవగతమవుతుంది. ఇకపోతే, మన చేష్టల చేత మనం జంతువుల చాలా ఘోరంగా, హీనాతిహీనంగా, క్రూరంగా, కర్కషంగా హింసిస్తున్నాం!

మొదట వాటి స్వేచ్ఛ *(Freedom)* ను హరించుతున్నాము. వాటిని బంధిస్తున్నాము. వాటి పిల్లల ఆహారాన్ని సైతము అపహరస్తున్నాము. ఉదా॥ ఆవుపాలు దూడకైతే అవి మనము దూడకు కూడా ఇవ్వకుండా మనమే వాడేసుకుంటున్నాము. మన పిల్లల కాగతి పడితే మనమెంత విలవిలలాడిపోతాం. ఓసారి ఆలోచించండి! వాటిని కట్టెలతో, ఐర్రలతో, వెదురు దబ్బలతో, కొరడాలతో శరీరాలపై కొట్టి హింసిన్తున్నాము. మన కోవతాపాలను వాటిపై రుద్ది వాటిని తీవ్రగాయాలపాలుజేస్తున్నాము. ఇంకా చిన్నపిల్లలు కొందరు, చిన్న చిన్న జీవులను,

తొండలను, పచ్చారు పాములను, తూనీగలను పరిపరి విధాలుగా హింసించడము ఈనాటికీ పల్లెలలో మనం గమనించగల్గుతాం. ఊరికే వాటిపై రాళ్ళు రువ్వటం, కాలితో త్రొక్కి వేయటం, మొ॥ చేష్టలు మనం నిత్యం చేస్తున్నాం మరి చూస్తున్నాం! మనపై తిరగబడలేని ఆ మూగజీవులపై ఆధిపత్యం చలాయించటం మన గొప్పగా భావిస్తున్నాం! ఇదెంతటి అజ్ఞానమో? వాటి వాటి పర్యవసానాలను అనుభవించేటప్పుడే ఆ మూగరోదన మనకు అర్థమవుతుంది!

సరే ఇదంతా చేసి ఇంకా మనం మాంసభక్షణ కూడా చేస్తున్నాము. తోటి ప్రాణికోటిని రక్షించాల్సింది పోయి భక్షిస్తే ధర్మమా? "ధర్మో రక్షితి రక్షితః" మరి "అధర్మో రక్షితి భక్షితః" (ధర్మాన్ని రక్షిస్తే ఆ ధర్మమే మనల్ని రక్షిస్తుంది. అధర్మాన్ని రక్షిస్తే ఆ అధర్మమే మనల్ని భక్షిస్తుంది).

సోదర సమానులైన ఇతర జంతువులను రక్షించటం మన 'ధర్మం' అలా చేస్తే ఆ ధర్మమే మనల్ని కాపాడుతుంది. అలా కాక ' కంచే చేను మేస్తే' అన్నట్లుగా ఆ మూగజీవులను హింసించి, భక్షిస్తే అది అధర్మము. ఆ అధర్మము మనల్ని కూడా తప్పక భక్షిస్తుంది. అందువలనే 'మాంసాహారము' *(eating animals)* మహాపాపము! అంతటి అధర్మము మరెక్కడా లేదు.

కొందరు మాంసం తింటే శరీరానికి మంచిది, అవి మనుషులు తినడానికే ఉన్నాయి, ఆ విషయాన్ని మా మతం చెప్పింది అని అంటుంటారు. అది వారంతా 'మాంసం' తినడానికి ఆ మాటల్ని సాకులుగా వాడుకున్నారే తప్పించి 'నిజంగా' ఏ మతం మాంసాహారాన్ని తినమని భోధించలేదు. 'సైన్సు' కూడా ఈ మాంసాహారాన్ని ఇంకా పరిమితమైన పరిశోధనల తోనే సమర్థిస్తున్నది. సైన్సు ఇంకా అభివృద్ధి చెందితే మాంసాహారం చాలా నష్టమని వారు తేల్చి చెప్పగలుగుతారు. కానీ ఈనాటి సైన్సు ఈ విషయాన్ని ధృవీకరించటానికి ఇంకాస్త పరిశోధనలు చేయాల్సి ఉంది. మాంసాహారం గురించిన కొన్ని అపోహలను, అవనమ్మకాలను వివరంగా చర్చించుకుందాం!

1. " కండ తింటే కండ వస్తుంది" అని అంటుంటారు. – మరి శాఖాహారం తినే ఆవులు, ఏనుగులు ఏ కండ తింటున్నాయి? కనుక మాంసాహారం తింటే ఎక్కువ బలం వస్తుంది, ఎక్కువ శక్తి వస్తుంది అనటం మన అపోహ మాత్రమే!

2. "గుడ్డుకు ప్రాణం లేదు దానిని తినవచ్చు". గుడ్డు అంటే కోడి యొక్క 'పిండం'. అదే ప్రాణిగా బయట వస్తుంది. మరి మన మానవుల స్త్రీలలో పిండం పడిపోవటము, లేదా అబార్షన్ కావటం జరిగితే మనమెంతగా అల్లాడిపోతాం! గ్రుడ్డును తినివేసి, గ్రుడ్డులోంచి కోడిపిల్లలను బయటకు రానివ్వకుండా చేయటం "అబార్షన్" కాదా? ఆలోచించండి !

3. 'మనషిని చంపితే హత్య' కోడి, పంది, ఆవు, మేక, దున్న, గొర్రె, చేప చంపబడితే హత్య కాదా? మనకైతే కోర్టులు, పోలీస్‌స్టేషన్లు ఉన్నాయి. పాపం ఆ మూగజీవులకెవరున్నారు? అవన్నీ హత్యలు కావా? పాపాలు కావా??

వాటికీ ఉన్నాయి కోర్టులు, పోలీస్‌స్టేషన్‌లు - అదే ప్రకృతి లేక సృష్టి లేక దైవత్వం లేక *God* ' లేక *All that is* ' ఆ కోర్టులో, పోలీస్‌స్టేషన్‌లలో ఎన్నో సెక్షన్లు, ఎన్నో రూల్స్ లేవు. ఉన్నది ఒకటే ఒక్క రూలు. అది "హింసిస్తే - హింసించబడుతావు" అంతే! అవే మన జీవితాల్లో కష్టాలు, సమస్యలు, రోగాలు, మనశ్శాంతి లేకపోవటం లాంటివి!" "పూర్వజన్మ కృతం పాపం వ్యాధి రూపేణ పీడ్యతే!" (పూర్వజన్మల్లో మనం చేసిన పాపాలు మనల్ని ఈ జన్మలో రోగాలుగా బాధిస్తాయి)

ఇంకా మాంసాహారము ఏవి కారణాల వలన తినరాదో గమనిద్దాము.

1. మనం తినే ఆహారాన్నిబట్టి మన మనస్సు, మన గుణం పోషింపబడుతాయి. ఆ జంతువుల్ని తింటే ఆ జంతులక్షణాలు మనలోనికి ప్రవేశిస్తాయి. ఉదా॥ కోడి మబ్బుగా నిద్రిస్తుంది. ఆ సోమరితనం మనలోనికి ప్రవేశిస్తుంది. అందుకే నేటి మానవులు 10,11 గం॥ లైనా నిద్రలేవడానికి పూనుకోరు?

2. చంపబడ్డ జంతువులు కేవలం శవాలు మాత్రమే! శవాలను మనం వేయాల్సింది స్మశానాల్లో మాత్రమే! కాని మనము వాటికి మసాలాలు మరీ రుద్ది మన సొంత పొట్టల్లో వేసుకుంటున్నాము. అందుకే కాబోలు ఆ స్మశానాల్లోని పిశాచాలలాగ ఈనాటి మానవులు ప్రవర్తిస్తున్నారు.

3. ఏదీ బలవంతంగా చేయరాదు. *(We shouldn't Force Anything)* ఇది స్వేచ్ఛను హరిస్తుంది. ఏ జీవి తాను చావటానికి ఒప్పుకోదు. జీవించాలని పెనుగులాడుతుంది. మనం బలవంతంగా చంపుతున్నాము. అపుడు ఆ జీవి దేహంలో 'జీవించాలన్న ఆశ - మరణభయం' అణువణువునా ఉంటుంది.

మనం ఆ జీవిని తిన్నపుడు ఆ భావమే మనలోనికి ప్రవేశిస్తున్నది. అందుకే ఈనాటి మానవుడికి నా ఆశలన్నీ తీరకనే అర్థాంతరంగా ఎక్కడ చనిపోతానో అని చాలా భయం. ఆ భయం ఆ హింసకూడులోనిదే!

4. ఒక జీవియొక్క ఆత్మ పరిణామక్రమాన్ని మధ్యలోనే ఆపివేసే అధికారం ఆ ప్రకృతికి తప్ప మరెవ్వరికీ లేదు. వాటిని చంపితే వాటి పరిణామక్రమాన్ని మనం మధ్యలో ఆపివేసినట్లే కదా ! అందుకే కర్మ ! అందుకే త్వరగా ఆత్మపరంగా మనం పరిణామం చెందలేక పోతున్నాము.

5. ప్రాణం పోసే శక్తిలేనపుడు - ప్రాణం తీసే అధికారం నీకు లేదు. ఎవ్వరి సొత్తు ఆ జంతువులు నీవా ? నావా?? అవి ప్రకృతి వారసత్వం ! ఆ జంతుకోటి జీవత్వంతో చలిస్తుంటే ప్రకృతి ఎంతటి పారవశ్యంతో మునిగిపోతుందో? ఆత్మానుభవము, బ్రహ్మానుభవము పొందిన యోగులు ఈ పారవశ్యాన్ని అనుభవించగలరు!

6. ఒక పులిని గమనించండి, ఒక ఏనుగును గమనించండి, ఒక తాబేలును గమనించండి. పులి మాంసాహారి! వేటాడి వేటాడి, హింసించి హింసించి మరీ చంపి తింటుంది. అందుకే ఒక చోట నింపాదిగా నిలబడలేదు. నిరంతరం భయంతో ఉంటుందది ! ఏజంతువు తనపై దాడిచేస్తుందో నని కంటిమీద కునుకు కూడా ఉండదు. అలా ఇలా తిరుగుతూన ఉంటుంది. ఏనుగు శుద్ధశాఖాహారి ! చాలా నింపాదిగా అడుగులు వేస్తుంది. మరి అంతటి బలమైన జీవి అరణ్యాన లేదు. సింహం కూడా ఏనుగును ముందు నుంచి దాడిచేయలేదు. తన బలహీన ప్రదేశమైన 'కుంభస్థలం'లో దాడి చేస్తే తప్ప ఆ ఏనుగు లొంగిపోతుంది. అందుకే సింహం ఏనుగును, వెనుక నుండి వేటాడుతుంది. అంతటి బలశాలియైన ఏనుగు శుద్ధ శాఖహారి. ఎంత మనఃశాంతితో నింపాదిగా అడుగులు వేస్తుందో ఆ ఏనుగు! అందుకే "సామజవరగమనా' అన్నారు కవీశ్వరులు!

తాబేలు ఆ నీళ్ళలోని నాచును ఎపుడో కాని తినదు. నిమిషానికి నాల్గు శ్వాసలనే తీసుకుంటుందది. అందుకే అత్యధికంగా 400 సంవత్సరాలు జీవిస్తుంది. శ్రీకృష్ణుడు భగవద్గీతలో ఒక యోగిని తాబేలుతో పోల్చాడు. యోగి కూడా మితాహారంతో నిమిషానికి 4 శ్వాసలు తీసుకునేంతటి మనోనిశ్చలతతో జీవించాలని ఆయన అర్థం!

ఈ ఉదాహరణతో రజోగుణము, తమోగుణములు మానవుడికి జంతువులను తినడము వలననే వస్తున్నాయన్న విషయం మనకర్థమవుతుంది.

7. మాంసం తింటే అది జీర్ణంకాదు. మనం అరగించుకొనవలెను. మాంసం తింటే మనమింకా శక్తిహీనులై పోతాము. అదే ఏ శాఖాహారమో, ఏ పళ్ళరసమో తీసుకుంటే అవి ఎంత సునాయానంగా జీర్ణం అవుతాయో మనం గమనించగలము !

8. మాంసాహారం తింటే మన స్వంత జాతిని తిన్నట్లే – ఎందుకంటే?

ఈ భూమండలంలో మూడు జాతులున్నాయి.

1. ఖనిజ జాతి *(Mineral kingdom)*
2. వృక్షజాతి *(Plant kingdom)*
3. జంతుజాతి *(Animal kingdom)*

పైన క్రమము గమనిస్తే వృక్షజాతి ఖనిజ జాతిపైన ఆధారపడి జీవిస్తుంది. జంతుజాతి వృక్షజాతిపై ఆధారపడి జీవిస్తుంది. (ప్రత్యక్షంగా గానీ లేక పరోక్షంగా గానీ)

మానవజాతి కూడా జంతుజాతి క్రిందకే వస్తుంది. మానవుడికి మనసు బుద్ధి ఉంటాయి. అంటే యుక్తాయుక్త విచక్షణా జ్ఞానము ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది జంతువులకు మనసు, బుద్ధి ఉండవు అంతే తేడా! అందుకే జంతువులను తింటే మన స్వంత జాతిని, మన సహోదరులను తిన్నట్లే సుమా ! జంతువులను జంతువులు తింటాయి. మానవులు కాదు. శాఖాహారము తింటే మానవత్వం ఉన్న మానవుడు అంటాం. మరి జంతువులను తినే మానవులను ' జంతు మానవుడు ' *(Primitiveman)* అంటాము

9. పులి, కుక్క, సింహం, లాంటి మాంసాహార జంతువులు తమ నోటిలో కోరలను కల్గి యుంటాయి. ఆ కోరలతో మాంసాన్ని చీల్చి, రక్కి తినే ఆస్కారముంటుంది. మానవుడి దంతాలు అలా లేవు! మానవుడి దంతాలు శాఖలను, పళ్ళను, గింజలను నమిలి మ్రింగే విధంగానే ఉన్నాయి. కావుననే మానవుడికి శాఖాహారము తగునేమో కానీ మాంసాహారము కాదు!

10. వృక్షాలను, మొక్కలను నరికితే అవి తిరగబడవు. కానీ జంతువలు ప్రతిఘటిస్తాయి. చావడానికి ససేమిరా ఒప్పుకోవు. అలాగే ఒక మొక్కను త్రుంచితే అది మళ్ళీ మొలకెత్తుతుంది. కానీ జంతువుకు ఒక కాలో, చెయ్యో విరిచేస్తే అది తిరిగీ రాదు. కనుకనే మాంసాహారము జీవహింస! మహాపాపము!!

11. మానవుడిపుడు తన మస్తిష్కము ముదిరిపోయి జంతుజాలాన్నంతా తన గుప్పిట్లో ఉంచుకున్నాడు. అదే మనిషిని హింసించి తినే మరో జీవి వస్తే మానవజాతి పరిస్థితి కాసేపు ఊహించకండి! అలాగే ఇపుడు మానవుడు జంతువులను హింసించటం లేదా? కాస్త ఆలోచించండి! అపుదర్థమౌతుంది. ఆ మూగజీవుల రోదన ఏంటో!!!

12. మనం బ్రతకడానికి ఇంకొక జీవిని చంపాల్సిన గత్యంతరము మానవజాతికి ఏమాత్రం పట్టిలేదు. మానవుడు తాను బ్రతకడానికి ఏజీవిపైన ఆధారపడాల్సిన పనిలేనంత మహోన్నతంగా రూపొందించబడ్డాడు.

"Peta" (People for the Elthical Treatment for Animals) Peta (పెటా) అనునది అమెరికాలో జంతువుల నైతిక భావాల్ని రక్షించే సంస్థ) వారు మాంసాహారము వద్దని శాఖాహారము శ్రేష్ఠమని ఇచ్చిన కారణాలు.

1. *Heart diseases begins in chilhood.*
   (చిన్న పిల్లల్లో హృద్రోగాలకు కారణము మాంసాహారము)

2. *A Vegetarian diet reverses heart diseases.*
   (శాఖారము గుండెజబ్బులను తగ్గిస్తుంది)

3. *Eating meat increases our bodily fat.*
   (మన శరీరాల్లో కొవ్వు పదార్థాలను మాంసాహారం ఎక్కువ శాతం సృష్టిస్తుంది)

4. *No Living Cheature want to see his/her family to be slaughter.*
   (ఏ జీవి కూడా తన కళ్ళ ముందరే తన స్వంత కుటుంబీకులు చావడానికి ఇష్టపడదు)

5. *It's not a fair*
   (అది భావ్యం కాదు.)

6. *Eating meat can cause impotence.*

(మాంసాహారము సెక్సు స్థోమతని తగ్గిస్తుంది.)

7. *It is a violence, we can "stop".*

అది హింస, కావున మనం దాన్ని ఖచ్చితంగా మానవివేయాలి.

8. *No one should have to make a living by killing.*

చంపి బ్రతకాల్సిన గత్యంతరం మనకెవ్వరికీ లేదు.

9. *It takes a small person to beat a defenceless animal.*

...తనకోసం తాను పోరాడలేని జీవిని కొట్టడం, హింసించటం 'వీరత్వం' ఏమీ కాదు. అది చిన్నపిల్లవాడు కూడా చేయగలడు.

10. *No animal deserves to die for your taste buds.*

మన నాలుక 'రుచి' కి బలికావాల్సిన గత్యంతరం ఏజీవికి పట్టలేదు.

11. *You can't eat meat.*

అసలు కారణాలెందుకు మనం మాంసాహారం తినరాదంతే!

12. *They are defenseless.*

అవి వాటిని రక్షించుకోలేవు మరి మనతో పోరాడనులేవు.

13. *When animals feel pain... They scream too.*

అవి హింసించబడ్డప్పుడు అవి బాధపడుతాయి. అవి బాధ పడ్డప్పుడు ఆ బాధను భరించలేక హృదయ విచారకంగా అరుస్తాయి. ఆ అరుపులు మీక వినబడవా?

14. *They don't want to die.*

అవి కూడా మనలాగే చావడానికి ఇష్టపడవు.

15. *They feel fear.*

అవికూడా భయపడుతాయి.

16. *No matter how you slice it... It's still flesh.*

మీరు ఆ మాంసాహారానికి ఎన్ని మసాలాలు, రంగులు అద్దినా అది ఎప్పటికీ రక్తమాంసాల హింసకూడు మాత్రమే!

17. *It's also a "MURDER"*

వాటిని చంపటం కూడా హత్యే!

18. *Even prisons are not this crowded.*

ఘోరమైన తప్పులు చేసే జైలు శిక్ష విధిస్తారు. అవి ఏ తప్పులు చేశాయని వాటిని బంధించారు. మన జైళ్ళలో కూడా అంత 'జనాభా' లేదు.

19. *Their wings, hands and legs are not for to be eaten.*

వాటి రెక్కలుండేది స్వేచ్ఛగా ఎగరడానికి. వాటి కాళ్ళూ, చేతులూ ఉండేవి స్వేచ్ఛగా విహరించడానికి అంతే తప్ప మనచేత తినబడడానికి మాత్రం కాదు.

20. *Everyone wants to free.*

ప్రతిజీవి యొక్క హృదయవాంఛ స్వేచ్ఛే!

21. *Eating fish doesn't make you a vegetarian.*

చేపలు తినడం మాంసాహారము కాదనుకోకండి!

22. *' Mind' doesn't make right.*

'మనసు' తో ఏది చేసినా అది సవ్యంగా చేయబడదు. హృదయంతో చూడండి! " ఏ హృదయానికైతే చెవులుంటాయో వారు వినగల్గుతారు " అన్నారు కదా ఏసుక్రీస్తు బైబిల్‌లో !

23. *Lastly, you know this is wrong!*

చివరగా, మీ చేతులు మీ హృదయ స్థానంలో లేక మీ ఆత్మస్థానంలో ఉంచుకుని మీ అంతర్వాణి *(Inner voice)* వినండి. అలా మాంసాహారం తినరాదని అక్కడ మీకూ తెలుసు!

మన 'మనుస్సు' అంటే సమాజం నుంచి గ్రహించినది. ఈ జన్మకు మాత్రమే సంబంధించినది! కేవలం దానితో తీర్మానించి, విశ్లేషించి, అన్వేషించి, తర్జనభర్జనలను చేస్తే 'అహింస' గురించి అర్థం కాదు. మీ హృదయం లేక మీ ఆత్మ మీ పరిమితమైన మనసుకు అతీతమైనది. ఆ హృదయానికి ఆ ఆత్మతత్వానికి మీకు అహింస గురించిన సత్యము తెలుసు! అహింసయే సత్యమని కూడా తెలుసు!

ఈనాడు కొన్ని అధ్యాత్మిక సంస్థలలో, స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీలలో 'న్యూఎనర్జీ' అన్న 'కాన్సెప్టు'ను పట్టుకుని 'ప్రేమ' ఉంటే చాలని, 'ప్రేమ' తో ఏం చేసినా మనకు ఏ హానీ రాదని భావించి వారికున్న మాంసం తినాలన్న కాంక్షను తీర్చుకుంటున్నారు.

ఈ భూమిపై ప్రసరిస్తున్న న్యూ ఎనర్జీ కరెక్టే! ప్రేమే దైవము *(Love is God)* 'ప్రేమ' అన్నింటికీ కరిగించివేస్తుంది. అన్ని నెగిటివ్ ప్రభావాలను ప్రేమ కరిగించి వేస్తుంది. అదీ నిజమే! కానీ అలా ప్రేమగా మాంసం తినేవారిది నిజమైన ప్రేమయేనా. అలా అయితే వారికసలు మాంసం తినబుద్ధేకాదు సుమా. 'ప్రేమ' సత్యము! మనలో ఉన్నది సత్యమైన ప్రేమోకాదో గ్రహించాలి! అయినా చోద్యం కాకపోతే 'ప్రేమ'తో ఎవరినైనా హింసించగలమా? మీరే ఆలోచించండి! 'ప్రేమ' ఉంటే 'హింస' ఉండజాలదు. 'హింస' ఉన్న చోట 'ప్రేమ' ఉండజాలదు. ఈ రెండు కత్తులూ ఒక ఒరలో ఇమడవు! కాబట్టి 'ప్రేమ'తో మాంసాహారం తినొచ్చు అన్న అంశం ప్రకృతి విరుద్ధమైన చేష్టే తప్పింది ఇంకోటి కాదు. అయినా తింటాం అంటే మీ ఇష్టం! తర్వాత మీ కర్మలకు బాధ్యులు కూడా మీరే!! "యథేచ్ఛసి తథా కురు" అన్నీ వినండి, అన్నీ చదవండి చివరికి మీకేది భావ్యంగా అన్పిస్తుందో అదే చేయండి! ఇదే శ్రీకృష్ణ పరమాత్ములవారు చెప్పింది!

ఎవరెన్ని చెప్పినా ఏ లాజిక్కులు మాట్లాడినా " మాంసాహారము – పాపాహారమే!

ఏ మతప్రవక్త మాంసాహారము తినమని భోధించలేదు మిత్రులారా ! వారి అనంతరము ఆ మతాలకు పట్టిన చీడపురుగులు ఈ జాడ్యాన్ని ఎక్కించారు.

ఇక్కడ కొన్ని ఉదాహరణలను చర్చించుకుందాము !

i) శ్రీ శిరిడీసాయి నాథుడు మాంసం తిన్నాడు కావున మేమూ తింటాము అని కొందరు జొబ్బచరుచుకుంటారు. అవున నిజమే ! ముస్లింల ఇంటికి వెళ్ళినపుడు వారు ఆయనకు మాంసాహారం పెడుతారు. ఆయన వద్దంటారు. వారందుకు ప్రభూ ! మీరే కదా ' ఏం వచ్చినా స్వీకరించాలన్న ' ఆధ్యాత్మిక సూత్రాన్ని ప్రభోధించారు అంటారు. అపుడాయన తన యోగశక్తితో ఆ మాంసాహారాన్ని శాఖాహారముగా మార్చుకుని తింటాడు. చూసేవారికి అతడు మాంసం తిన్నట్లే ఉంటుంది. కాని ఆయన కడుపులోనికి అది శాఖాహారమై వెళ్తుంది. అలా ' సాయి ' తిన్నాడు మేమూ తింటాం అని వాదించే వారికి ఆ శక్తి ఉందా?

ii) అలాగే ఏసుక్రీస్తు ఒక పర్వతంపై ధ్యాన, జ్ఞాన బోధ చేస్తున్నపుడు. అతని " ఐదురొట్టెలు, రెండు చేపలు " సమర్పిస్తారు. ఆయన వారికప్పుడు ఒక కాన్సెప్ట్ చెప్తాడు.

ఐదు రొట్టెలు అంటే కళ్ళు, ముక్కు, చెవి, నోరు, చర్మము అనబడే పంచేంద్రియాలు. అలాగే రెండు చేపలు అంటే మనసు మరి బుద్ధి. ధ్యానంలో ఈ పంచేంద్రియాలకు, మనసుకు మరి బుద్ధికి అతీతంగా పోతే ఆ సమాధి స్థితిలో సత్యం బోధపడుతుంది " అని వివరిస్తాడు ఆ ఏసుప్రభువు. ఎంత గొప్పగా చెప్పాలో కదా ధ్యానం గురించి ఆయన !

అలాగే " ఈ ' ఐదు రొట్టెలు, రెండు చేపలు ' జ్ఞానాన్ని అందరికీ పంచుదాం" అని ఆధ్యాత్మిక సేవ గురించి చెప్పారాయన ! కాని ఈనాడు క్రైస్తవులందరు ఈ విషయాన్ని అవగతము చేసుకోలేక " మేము చేపలు తినొచ్చు " అంటే ఎంతవరకు సమంజసం చెప్పండి !

అలాగే ఆనాడు ఎక్కువగా జాలరులు చేపలు పడుతుండేవారు. వారినుద్దేశించిన ఆ మహా అహింసామూర్తి, క్షమామూర్తి, కరుణామూర్తి, ప్రేమమూర్తి అయిన ఏసు – " మిత్రులారా ! ఈ చేపలను ఏలపట్టి కర్మలు తెచ్చుకొనేది ! మానవులనే చేపలకు ధ్యానమనే గాలాన్ని వేసి సత్యాన్ని రుచి చూపిద్దాము రండి " అన్నాడు. ఆయన అలాగంటే గాలాలు వేసి చేపలను పట్టి తినడం అనుకుంటే ఎంతటి మూర్ఖత్వం !

iii) ముస్లిం మతం పుట్టింది ఎడారి ప్రాంతంలో కనుక మహాజ్ఞానవంతుడైన ఆ మహమ్మద్ ప్రవక్త ఆదేశ కాల పరిస్థితులకు అనుగుణంగా సత్యాన్ని భోధించాడు. ఆయన కూడా ధ్యానాన్ని, అహింసను భోధించాడు. " మరి మేము ఎడారుల్లో ప్రయాణం చేస్తుంటాము. తినడానికి ఏమీ దొరకకపోతే, ప్రాణం పోయే పరిస్థితుల్లో మేమేం చేయాలి " అని శిష్యులు ప్రశ్నిస్తారు.

అందుకా " మొహమ్మద్ – మిత్రులారా ! " ఇక తినడానికి ఏమీ లేకుండా, ప్రాణంపోయే పరిస్థితులలో, భౌతిక శరీరాన్ని నిలుపుకునేందుకు తినొచ్చు " అని చెప్తాడు. కాని ఆ కర్మను కూడా ధ్యానం ద్వారా ప్రక్షాలనం గావించుకొనవలసినదే అని చెప్తారు.

మరి ఈనాడు ముస్లింలు మాంసం తినడం తప్పు లేదు అని అనటం ఎంతవరకు సమంజసం ! ఇది ఎలా ఉంటుందంటే " పశ్చిమదేశాల్లో చలిని

సమతుల్యపరచుకునేందుకు 'వైన్' (మద్యం) సేవించవచ్చు, అలాగని భారతదేశంలో త్రాగితే ఎలా ఉంటుంది. తన శరీరం, తన జీవితము, తన కుటుంబీకుల జీవితాలు భ్రష్టుపడుతాయి " ఆలోచించండి !

iv) ' రామ్తా ' జన్మలో ఆయన దైవత్వాన్ని అన్వేషించుటకై పర్వత శిఖరాగ్రానికి పయనిస్తాడు. ఆ మార్గ మధ్యంలో ఆయన ప్రాణం నిలుపుకోవడానికి అక్కడ దొరికిన చిన్నచిన్న ప్రాణులను తిన్నాడు. ఆ పుస్తకం ఈనాడు చదివి రామ్తా తిన్నాడు. మేమూ తింటాం. అంటే ఎలాగే ఈనాడు రామ్తా ఏ చైతన్యస్థాయిలో ఉన్నాడు ఆ చైతన్యస్థాయిని అందుకోవాలి కాని ఆయన ఎన్నో ఏళ్ళ ముందు తిన్నాడు మేమూ తింటాం అని చెప్పి తింటూ, అలా తినటం తప్పని భోధిస్తే ఎంతవరకు సమంజసం ? ఆలోచించండి !

ఇపుడు ' రామ్తా ' చైతన్యం *J.Z.* నైట్ అన స్త్రీ ద్వారా ఛానెలింగ్ అవుతున్న సత్యంజగత్ విదితమే ! ఆయన భోధిస్తున్నది మాంసాహారదేశాలకు ! వారిలోనూ త్వరలో పరివర్తన వస్తుందన్న విషయం మనం అవగతం చేసుకోవాలి.

మాంసము తినరాదని ఇంకొందరి మహాపురుషుల సందేశాలు.

1. *Thou shalt not kill (5th Commondment)*

- Jesushcrist

నీవు ఎవ్వరినీ చంపరాదు (10 ఆజ్ఞలతో 5వ ఆజ్ఞ)

– శ్రీ జీసస్ క్రైస్ట్

2. జీవించు, జీవించనివ్వు

– శ్రీవర్ధమాన మహావీరుడు

3. అల్లా మాంసాన్ని, రక్తాన్ని ఇష్టపడడు

– పవిత్ర ఖురాన్

4. పక్షిజాతి బట్టి పరగహింసలబెట్టి
కుక్షినిండకూడు కూరుటకును
వండి తినెడివాడు వసుధ ఛండాలుడు
విశ్వధాభిరామ వినురవేమ

– శ్రీ యోగి వేమన

(పక్షులను పట్టుకుని, వాటిని హింసించి పొట్టనింపడానికి వాటిని చంపి వండుకుని తినేవాడు చండాలుడు)

4. దొమ్మమాయకొరకు అమ్మవారికి వేట
లిమ్మటండ్రి ఇదేమి రిమ్మ తెగులో?
అమ్మవారి పేర అందరూ తినుటకా?
విశ్వధాభిరామ వినురవేమ !

(దొమ్మరోగం పోవటానికి, దేవతలకు జంతువుల్ని బలిస్తుంటారు. అమ్మవారి పేరు చెప్పి తాము తినడానికే బలిస్తారు తప్ప వేరే కారణమేమీ లేదు)

6. జీవి జీవిని జంపి జీవికి బెట్టంగ
జీవి తాను బలసి చెలగుచుండు
జీవ హింసకులకు చిక్కునా మోక్షంబు?
విశ్వధాభిరామ వినురవేమ !

(ఒక ప్రాణి, మరొక ప్రాణిని చంపి వేరొక ప్రాణికి పెడితే తిన్నది బలుస్తుంది. కానీ జీవిని చంపి, జీవహింస చేసిన వారి మోక్షం ఎప్పటి లభించేది?

7. జంతువులను ఒక్క పెట్టున నరకడం, చాలా సేపు రక్తం కార్చుతూ చంపడం దోషరహితం, అధమం మరియు దయారహితం అలాంటి వారు అంత్య సమయంలో శిక్షననుభవించవలసి వస్తుంది

– శ్రీ కబీరుదాసు

8. జంతువుల గొంతులు కోయటాన్ని, వాటి చర్మాన్ని వలవడాన్ని, వాటిని ముక్కలు, ముక్కలుగా కోయటాన్ని మానవుల కళ్ళు ఎలా సహిస్తాయో నాకర్థం కావటం లేదు? అతడి ముక్కు ఆ దుర్వాసనను ఎలా సహిస్తుందో? ఆ దుర్గంధం, ఈ మురికి అతడి నోటి రుచిని చెడగొట్టదా? మానవుడు ఇతరుల ఎముకల నుండి ఎలా రుచి పొందగలడు? వాటి ప్రాణాంతక గాయాల నుండి మూలగను, రక్తాన్ని ఎలా పీల్చగలడు?

మనం ఆత్మ రక్షణార్థమని పులులను, తోడేళ్ళను తినం. కానీ మనకేమీ హాని తలపెట్టని, వాడియైన పళ్ళుకానీ, విషపు కొండిగానీ లేని నిర్ధోషులైన జీవులను చంపుతున్నాం. వేటినైతే ప్రకృతి కేవలం సౌందర్యం కోసం, శోభ కోసం సృష్టించినదో

వాటిని చంపుతున్నాం. మనకు సిగ్గనిపించదు. కొద్ది మాంసం కోసం వాటి ప్రాణాల్ని లాక్కుంటాము.

– శ్రీ ప్లూటార్క్

9. మాంసం తినడం పరమార్థమునకు ఒక పెద్ద ఆటంకం

– శ్రీ జాన్‌వేస్లీ

10. నా పరిస్థితి విచిత్రంగా ఉన్నది. నేను ఆవుమాంసం తింటేనే నా ప్రాణం నిలబడుతుందని వైద్యులు హామీ ఇస్తున్నారు. కానీ ఇతరులు రక్తమాంసాలను భక్షించటం కంటే నేను మరణించడమే మేలు అనుకుంటాను

– జార్జి బెర్నార్డ్‌షా

11. మాంసాన్ని తినే మేము నడుస్తూ, తిరుగుతూ ఉన్న సమాధులం. వీటిలో మీ జిహ్వా చాపల్యం కోసం చంపబడిన జంతువుల శవాలు పూడ్చి పెట్టబడ్డాయి.

శవాల కళ్ళు మాంసాన్ని పీక్కుతినే కాకులవలె మేము మాంసం తింటూ జీవిస్తున్నాం. దీనివల్ల జీవులకు భయంకరమైన బాధ, కష్టం కలుగుతుందనే దాన్ని గురించి మాకు చింతలేదు. మేము పట్టించుకోము. మేమేమి మానవులమో?

– శ్రీజార్జి బెర్నార్డ్‌షా

12. జంతువుల వల్ల క్రూరత్వం చూపటం మూర్ఖత్వమే కాక పరమాత్మను అవమానించడమే అవుతుంది.

– శ్రీ థామస్ న్యూటన్

13. ఒక మేక తనను చంపడానికి సిద్ధంగా ఉన్న కసాయి వాడిని అడుగుతుంది. ఆకులు, అలములు తినే మాలాంటి వారం! మా గొంతు కోయించు కోవలసి వస్తే? ఇతరుల గొంతు కోసి తినే మీలాంటి వారి గతి ఏమవుతుంది?

– శ్రీ ఖాయీా గురుదాస్

14. ప్రాణంతో ఉన్న జంతువులను చంపేవారు తాము ఎవరినైతే చంపుతున్నారో వారి చేతిలో తాము కూడా మరణించవలసి వస్తుందని మరవకూడదు. తాను చేసిన కర్మలను ఎపుడో ఒకప్పుడు ఫలితాలు అనుభవింపక తప్పదనే విషయాన్ని మానవుడెప్పుడూ మరువకూడదు.

– శ్రీ గురు రవిదాస్

15. " జీవ హత్య చేసే వారు ఖురాన్ శరీఫ్ మొత్తాన్ని కంఠస్థం చేసినా, ఎంతగా విద్వాంసులమని చెప్పుకున్నా నిజానికి వారి హృదయాలు జీవుల మాంసం తినడం వల్ల మలినం అయిపోయాయి. జీవులను చంపి వాటి మాంసాన్ని తినే వారి అంత్య సమయం దుఃఖదాయకమవుతుంది. వారి తలపై వారు చేసిన కర్మల పెద్దభారం వుంటుంది. వారు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ నరకపు దుఃఖాల నుండి తప్పించుకోలేరు.

- శ్రీ దరియా సాహెబ్

16. జీవులను చంపేవారు, చంపించేవారు, అమ్మేవారు, వండేవారు, వడ్డించేవారు, మాంసం కోసేవారు, తినేవారు, తినిపించేవారు ఈ ఎనిమిది రకాల వారు హత్యలో భాగస్వాములే.

- మను స్మృతి

17. ముల్లా ఎందుకు అరుస్తూ 'బాంగ్' ఇస్తావు. అల్లాకు చవుడు లేదు. రోజులు ఉపవాసాలుండి, హింస చేసి, చంపి మాంసం తింటావు. మరి ఖుదా దర్శనం కలుగుతుందా నీకు? అసలు విషయాన్ని విస్మరించి ఘోర పాపాలను మూటకట్టుకుంటావు.

- శ్రీ గరీబ్ దాస్‌జీ

18. మాంసం తినేవారి, మద్యం త్రాగేవారి హృదయం కల్లోలమవుతుంది. ఇలాంటి కఠోర హృదయంలో పరమాత్మ ప్రకాశం ప్రకటితం ఎన్నటికీ కానేరదు

- శ్రీ దాదూదయాల్

19. ఈ శరీరాన్ని పోషించుకోవడానికి ఇతర ప్రాణులను వధించడమెందుకు? చీమలో, ఏనుగులో, పశువులో, మానవుడిలో అందరిలో వున్నది ఆ ఒక్కడైన పరమాత్మయే

- శ్రీ మలూక్‌దాస్

20. చంపిన జంతువు మాంసం తినడానికి యోగ్యం ఎలా అవుతుంది. పాపపు పనులు చేసి స్వర్గాన్ని ఎందుకు కాలదన్నుకుంటావు? జిహ్వారుచికోసం జన్మను ఎందుకు నాశనం చేసుకుంటావు

- శ్రీ పరసాజీ

21. కసాయి వాడివలె హింసాపూర్వకమైన పనులు చేస్తూ, అలాంటి క్రూరమైన ఆలోచనల్లోనే మునిగి వుండే వ్యక్తి దుష్టుడు, దురాచారుడు, పిరికివాడు, హంతకుడు, పరమ పాతకుడు మరి దుష్టబుద్ధి గలవాడై ఉంటాడు. ఇలాంటి నీచమైన పద్ధతుల్లో డబ్బు గడించేవాడు చివరకు ఖచ్చితంగా నరకానికి పోతాడు. ఇలాంటి ప్రవర్తన గలవాడు తన అమూల్యమైన మానవజన్మను పెంటకుప్పల్లో పారవేసుకుంటాడు

- శ్రీ సంత్ నామదేవ్

22. ఒక మేక పరమాత్మ దర్బారులో న్యాయం కోసం చేసే ఫిర్యాదు - " ఓ ప్రభూ! మానవుడు నా శిరస్సును ఖండించాడు అతడి శిరస్సును కూడా ఖండించండి. పేదలకు, ధనికులకు ఒకే రకంగా న్యాయం చెయ్యండి" అని మేక పరమాత్మతో విన్నవించుకుంటుంది.

23. మానవుడు ఎలాంటి పరిస్థితుల్లోనూ మాంసం తినడం సరికాదు. మనం పశువుల కన్నా ఉన్నతులం. మాంసం తిని నిమ్నశ్రేణికి చెందిన జీవుల వలె ప్రవర్తించడం మనకు యుక్తం కాదు

- శ్రీ మహాత్మాగాంధీ

24. హింసాచోడో - హంసా పకడో - శ్రీ బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

'హంస' అంటే 'శ్వాస'. శ్వాసను పట్టుకోవడమంటే ధ్యానము చేయటము హింసను వీడి ధ్యానము చేయుమని ఆ సందేశం... మిత్రులారా! ఇలా ఎందరో మహానుభావులు పూసగుచ్చినట్లు 'మాంసాహారం' తగదని బోధించారు.. ప్రభోధించారు. " హింసో పరమో అధర్మః " - హంసో పరమో మోక్షః " అని మనం గ్రహించాలి !

మరి చెట్లను చంపటం హింస కాదా? శాఖాహారము హింస కాదా? అని కొందరు ప్రశ్నిస్తారు. దానికి సమాధానంగా క్రింది విషయాలు చర్చించుకుందాం!

వృక్షాలకు, జంతువులకు చాలా బేధం ఉన్నది. కానీ మానవులకు, జంతువులకు చాలా దగ్గరి సంబంధం ఉంది. మనిషిజాతి కూడా జంతుజాతి క్రిందికే వస్తుంది. అదెలాగో చూద్దాం!

మానవుల్లాగే జంతువులు సంచరిస్తాయి. అలాగే భుజిస్తాయి. వాటికిష్టమైనవాటిని తిని ఆనందిస్తున్నాయి. అలాగే నిద్రిస్తున్నాయి. సెక్సులో

పొల్గొంటున్నాయి. అలాగే సంతానం పొందుతున్నాయి. జంతువులకు కూడా మానవుల లాగా పుత్రవాత్సల్యం ఉంది. అవి కూడా తమకిష్టమైనవాటిని చూసి ఆనందిస్తున్నాయి. ఏదైనా బాధ కల్గితే అవి మనలా రోదిస్తాయి. వాటికి కూడా చావటం ఇష్టం లేదు. ఎవరైనా వాటిని చంపడానికి ప్రయత్నిస్తే మానవుల్లాగే ప్రతిఘటిస్తాయి. నిస్సహాయస్థితిలో మానవులలాగే హృదయ విదారకంగా అరుస్తాయి. చనిపోతే మానవుల శరీరం లాగా వాటి శరీరాలు కూడా దుర్వాసన వస్తాయి. ఇలా మానవులు, జంతువులు చాలా పోలికలుండి ఒకే జాతిక్రిందికి వస్తాయి.

కానీ జంతువులకు, వృక్షాలకు చాలా వ్యత్యాసమున్నది. వృక్షాలు జంతువుల్లాగే చరించలేవు. ఒకచోట నుండి మరొక చోటుకి అవి కదల్లేవు. అవి శబ్దాలు చేయలేవు. వృక్షాలు పిల్లలను కనలేవు. జంతువుల శరీర భాగాలైన కాలు కాని, తోకకాని, అలాగే ఏ భాగం నరికినా తిరిగీ రాదు, కాని వృక్షం యొక్క కొమ్మ నరికితే ప్రక్క నుంచి కొమ్మ వస్తుంది.

వృక్షాలలో జీవం వున్నా, వాటికీ జంతువులకూ చాలా తేడా వుంది. అంతేకాదు కూరగాయలు, ఫలాలు, కాయధాన్యాలు లాంటి శాఖాహారం తప్పు అని ఏ శాస్త్రం చెప్పలేదు. అంతే కాదు ఫలాలు మొదలైన వాటిలో జీవశక్తి ఉన్నా అవి జడాలు వాటికి జీవ జంతువుల్లాగా మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తం, జ్ఞానేంద్రియాలు లేవు. ఇంద్రియాలు ఎప్పుడైతే లేవో అప్పుడు దుఃఖం వుండదు.

చెట్టును నరికితే అది ప్రతిఘటించదు. అదే జంతువును నరకడానికి ప్రయత్నిస్తే అది ప్రతిఘటించడం, అరవడం మనం గమనించగలం! అలాగే సశ్యాలను 'ఉద్భిజములు' అంటాము. మానవుల గోళ్ళను, రోమలను ఖండిస్తే ఎలా నొప్పి ఉండదో అలాగే సృశాలను కోసినా నొప్పి కలుగదు... ఇలా ఎన్నో వ్యత్యాల చేత కారణాల చేత శాఖాహారం సవ్యమే! అది మానవాహారమే. శాఖాహారము అతి తక్కువలో అత్యంత తక్కువ పాపము. ఆ శాఖాహారము భుజించేటప్పుడు కూడా " మీ శరీర భాగాలను పణంగా పెట్టి నాకు జీవానాధారమైనందుకు మీకు కృతజ్ఞతలు " అని భావించి తినాలి !

అది కూడా సబబు కాదని భావిస్తే శ్వాసాహారివై *(living with just breath)* అటు పిమ్మట నిరాహారివై *(living with no food)* మాధవుడిగా ఎదగండి! నిజానికి మానవుడు పరిపూర్ణమైన కారణ రహితమైన ప్రేమతో *(Universal Uonditional Love)* ఉంటే అందులోంచి జనించే ఆనందం *(bliss)* వలననే జీవించవచ్చును.

ఇలాగే కేవలం సూర్యరశ్మితో జీవించే శ్రీసన్ యోగి *(Sun Yogi)* ని మనము చూస్తున్నాము. కేవలం కాంతి శక్తితో *(Light energy)* జీవించే శ్రీ"జాస్మూహిన్" *(Jasmuhin)* ని మనం చూస్తున్నాం!... ఇలా ఎందరో ఈ విషయాన్ని నిరూపించారు. శ్రీ మహాకాయ బాబాజీ మరి శ్రీ మహా అవతార్ బాబాజీ కొన్ని వేల సంవత్సరములుగా క్రియాయోగశక్తితో తన అనశ్వర శరీరంతో *(Immortal body)* ఇంకా జీవించే యున్నారు.

కావున మిత్రులారా అహింసయే మనము ఆచరించవలసిన అత్యున్నతమైన ధర్మము. అహింసతో ఉండటమంటే ఇతర మానవులను, జంతువులను హింసించక పోవటము.

హింసించాలన్న కాంక్షకు మూలం నాశనం చేయాలన్న ఆలోచనలే! వినాశనకర ఆలోచనల్లోంచే హింసా ప్రవృత్తి మొదలౌతుంది. మనము అహింసతో ఉండాలంటే మనలోని ఆ వినాశకర ఆలోచనా ధోరణి *(disastronger thinking patterns)* లు తొలగిపోవాలంటే మొదట "మనల్ని మనం హింసించుకోకూడదు" *(No self - violence)* మనలో ఏది ఉంటే అదే మనం ఇతరులకిస్తాము. మనం హింసాత్మకులం అయితేనే మనం హింసించబూనుతాము. అదే మనం కరుణైక జీవులం లేక ప్రేమైక జీవులం అయితే కేవలం కరుణని వర్షిస్తాం మరి ప్రేమను ప్రసరిస్తాము. కావున హింసను మనం మానాలంటే మొదట మన హృదయాల్లో కరుణ*(Compassion)* మరి ప్రేమ *(Love)* ఉదయించాలి! అపుడు సృష్టించ పూనుకుంటాము ససేమిరా వినాశనానికి తలపడము!

అహింస ఇంత గొప్పది కాబట్టే శ్రీ మోహన్‌దాస్ కరమ్‌చంద్ గాంధీ గారు మన భారతదేశానికి స్వాతంత్ర్యం సంపాదించి పెట్టేందుకు 'అహింస' తోనే స్వాతంత్ర్యోద్యమాల్ని నడపాడు! 'అహింస'యే సత్యము మరి 'సత్యమేవజయతే'! మన దేశానికి స్వాతంత్ర్యము లభించిందని అతను 'జాతిపిత' అయ్యాడు. మరి మనము ఇంత గొప్ప 'పుణ్యభూమి'లో జన్మించి ఆ పాపపు కూడును తినుటకు మనకు మనసెలా ఒప్పుతుందో? మిత్రులారా! ఆలోచించండి!! మాంసం తినేవాడు, ఇతర జీవరాశులను హింసించేవాడు భారతీయుడే కాదు.

అహింసో పరమోధర్మః !
అహింసో పరమోధర్మః !!
అహింసో పరమోధర్మః !!!

12
అంగీకారం
(Acceptance)

ఈ అంగీకార భావనను అంగీకరించేందుకే మానవుడికి కొంచెం కష్టం. కాని పూర్తి అంగీకారభావంతో ఉంటే దాదాపుగా ఏ దుఃఖము మనల్ని అంటజాలదు. ఈనాడు మానవుడు నిరాకార ధోరణి *(Resistance)* లో ఉన్నాడు. జరిగిపోయిన దాన్ని, జరుగుతన్న వాటిని, తన చుట్టూ వ్యక్తుల్ని, పరిస్థితుల్ని, తన స్వంత జీవితాన్ని అంగీకరించలేకపోతున్నాడు. నిరంతరం తన అంతరంగంలో ఒకలాంటి సంఘర్షణతో జీవితాన్ని గడుపుతున్నాడు. తనతో తాను ఎడతెరపి లేకుండా యుద్ధాన్ని సలుపుతున్నాడు. ఈ సంఘర్షణలన్నీ మానసిక సందిగ్ధాల్లోంచి పుట్టుకొస్తున్నవే ! మనసు పోరాడుతుంది. హృదయం అలాకాదు. అర్థం చేసుకుంటుంది ! అంగీకరిస్తుంది!!

కావున మానవుడు వెంటనే మనసును కేంద్రంగా జీవించే విధానం నుంచి *(Mind Centered life)* హృదయం కేంద్రంగా జీవించే విధానం వైపుకు *(Heart Centered life)* బదిలీ అయిపోవాలి. నిజంగా మనం మనసూ కాదు. ఆ మనసు మనది కూడా కాదు. బాల్యంలో మనం 0-7సం॥ల మధ్యలో మన చైతన్యంలోనికి ప్రవేశించిన ఆలోచనలు, నమ్మకాలు, ఊహాలే మన మనసు. మానవ మనుగడ మొదలైనప్పటి నుంచి ప్రతి మానవుడు వదిలిన ప్రతి ఆలోచనా ఈ భూమండలం చుట్టూ ఒక వాతావరణంలాగా "ఆలోచనావరణం" *(Thought sphere)* లో ఉన్నాయి. మన శారీరక, మానసిక శక్తి స్థాయికి అనుగుణంగా ఆలోచనలను మనం మనవైపుకు ఆకర్షించుకుంటున్నాము. అవి మనద్వారానే ప్రసరించి మనలోంచి రూపాన్ని, శక్తిని సంతరించుకుంటున్నాయి. 'మనసు' కేవలం మన జీవితాల్ని సృష్టించుకోవడానికి వినియోగవడే 'పరికరం' మాత్రమే! కానీ ఈనాడు మానవుడు పరికరాన్ని వినియోగపడటం మాని పరికరానికి వినియోగపడుతున్నాడు. మనసుని తన చేతిల్లోనికి తీసుకుని జీవితాన్ని సృష్టించుకోవటం మానివేసి తాను మనసు చేతిల్లోనికి వెళ్ళిపోయాడు. 'మనసు'ని మనం అర్థం చేసుకోవాలి. మన మనసులోని ఆలోచనా

విధానాల్ని ఎరుకతో మనమే వదిలిపెట్టనంత వరకు అవి మనలోనే మనకే తెలియకుండా కొనసాగుతుంటాయి. ఆ ఆలోచనావిధానాలతో సాగే మనజీవితం అవే పరిస్థితుల్ని, అనుభవాల్ని పదే పదే పునరావృతం చేస్తుంటాయి! మనం ఏర్పరచుకున్న మనసు మనకే సమస్యల్ని సృష్టిస్తున్నది అంటే మన 'మనసు' యొక్క నిర్మాణం మన బాల్యంలో ఎలా జరిగింది. అవే ఆలోచనావిధానాలు ఎలా మనలో పునరావృతం అవుతున్నాయి అన్నీ అవగాహనను మనము పెంచుకోవాలి! నిజానికి దైవికమైన, పవిత్రమైన ఈ సృష్టిలో అంతా దైవికమైనదే మరి పవిత్రమైనదే! అందుకే భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు.

"వేదానాం సామవేదోస్మి దేవానామస్మివాసవః।
ఇంద్రియాణాం మనశ్చాస్మి భూతానామస్మి చేతానా॥"

(వేదాలలో సామవేదము, దేవతలలో దేవదాది దేవుడను, ఇంద్రియాలలో 'మనసు'ను, జీవులలో చైతన్యం నేనే)

భగవద్గీతలో కృష్ణుడు "నేను" అన్నచోట 'సృష్టి' అని అర్థం తీసుకోవాలి. అతడు తన విశ్వరూపం తరపున ఈ మాటలన్నీ చెప్పాడు కనుక!

కావున 'మనసు' కూడా పవిత్రమైనదే! దాన్ని వాడుకునే విధానం తెలియక మనం దాని చేతిలో బలైపోతున్నాము. మనసుని నిందించటం నేర్చుకున్నాము. మనసుని నిందించటం, శత్రువుగా చూడటం నేర్చుకున్నాము. నిజానికి మనసు చాలా అద్భుతమైన పరికరము. దాన్ని వాడుకుంటే ఆ అత్యద్భుత మనోశక్తితో ఈ భూమండలంలో మనం దేన్నైనా సాధించవచ్చును. కొంత మంది మనసును జయించాలి అని మూఢంగా ప్రయత్నిస్తారు. అది అసాధ్యమే! మనసుని జయించిన మానవుడు ఈ భూచరిత్రలో ఇంతవరకూ ఎవ్వరూ లేరు. బుద్ధుడు జీసస్ లాంటి మహా యోగులందరూ మనసుని అర్థం చేసుకుని దాన్ని సాక్షీభావంతో చూసి దానికి అతీతంగా పోయారే తప్ప దాన్ని అనుమతించి పోషించనూ లేరూ మరి పోరాడి గెలవనూ లేదు!

' What ever we resist will persist' (మనం దేన్నైతే వద్దని నిరంతరమూ పోరాడుతామో అదే ఇంకా బలంగా నిలబడుతుంది) కావునమన మనసుని నిందించటం, శత్రువుగా చూడటం, నిరాకరించటం మాని మన స్వంత మనసుల్ని అంగీకరించి, ప్రేమించి అర్థం చేసుకుంటే అది కరిగిపోతుంది. 'మనసును

ఉన్నదున్నట్లుగా ప్రేమించండి' అది కరిగిపోతుంది. అలాగాక నిరంతరం పోరాడుతూ, దీన్ని అంగీకరించకపోతే మనకెంతో శక్తి నష్టం !

మనం మనమే! మన మనసు మన మనసే! మనసుని దూషించటము అంటే 'డాన్సు చేతగాని డాన్సర్ నేలను దూషించినట్లుంది. కావున మనసును ఉన్నదున్నట్లుగా అంగీకరించి ప్రేమించండి అది మీరు చెప్పినట్లు వింటుంది. ఎక్కడా ప్రేమకు మించిన శక్తి లేదు!

మనం 'మనసు' కాదు. అది మన పరికరం అని అర్థం చేసుకున్నాక మనము 'ఆత్మ పదార్థాలము' హృదయస్థానంలో విలసిల్లే ప్రేమైక జీవులు అని అర్థం చేసుకుంటాము. హృదయ లక్షణం అంగీకారం! అపుడు మనం అందరినీ, అన్నింటినీ, అంతటినీ అంగీకరిస్తాము. అపుడిక సమస్యలేముంటాయి మానవుడికి? *" Say yes to everything "* (ప్రతి దానికీ సరే అనండి) అన్నాడు. జీసస్‌క్రైస్ట్! జీసస్ మరణానికి కూడా 'సరే' అన్నాడు . అంతటి గొప్ప అంగీకార భావన ఆయనది!

బుద్ధుడి గురించిన కథల్లో బుద్ధుడెంత 'అంగీకార భావం' *(acceptance)* తో ఉంటారో మనం గ్రహించగల్గుతాము. ఒక వ్యక్తి బుద్ధుడి ముఖంపై ఉమ్మినా చిరునవ్వు నవ్వుతాడు బుద్ధుడు! ఆ వ్యక్తి బుద్ధుడి అంగీకార భావాన్ని చూసి చలించిపోయి, తర్వాత బుద్ధుడికి శిష్యుడుగా మారుతాడు.

జీవితాన్ని అంగీకరిస్తే ఒక శ్రీకృష్ణుడిలాగా, ఒక ఓషోరజనీస్‌లాగా మనకు కూడా జీవితం ఒక సరదాగా, పాటగా, ఆటగా, ఒక పండుగగా సాగిపోతుంది.

ప్రకృతి ప్రకృతి లాగే సవ్యంగా సాగుతోంది. మనమే అంగీకరించటము లేదు. ప్రకృతి సౌందర్యంతో, సత్యంతో, ఆనంద పారవశ్యంతో ఓలలాడుతూనే ఉన్నది. మనము ఈ అంగీకార భావన లేకనే ఆనందంగా ఉండటం లేదు. అందుకే ఓషో అంటాడు *'existence goes on celebrating'* (ఉనికి ఎప్పటికి ఒక సంబరంగా సాగిపోతున్నది) *and you are suffering* (మరి మీరు దుఃఖిస్తున్నారు) అని! దీన్నే ఒక ఆధ్యాత్మికవేత్త *"Cosmic Joy and Local Pain"* అన్నారు. " సృష్టి సంబరంలో ఉన్నది మరి ప్రాంతీయంగా మనం దుఃఖిస్తున్నాము" అని దీని అర్థము.

ఈ సృష్టి ఒక మహాసాగరమైతే మనమంతా చిన్నచిన్న నీటి బొట్టులాగా ఉంటున్నాము. మనం అంగీకార భావంతో లేకుండా నిరంతరం పోరాడుతుంటే ఒక చిన్న నీటిబిందువు ఆ మహాసాగరంతో పోరాడినట్లవుతుంది. అది జయించటం

అసాధ్యమే! అలాగాక ఆనీటి బిందువు సముద్రపు అలలతోపాటు సాగిపోతే తాను కదలనక్కరేలేదు. ఆ అలయే ఆ బిందువును మోసుకెళ్తుంది. అలా ఆ మహాసముద్రపు అలతో సాగిపోయే నీటిబొట్టులే మహా యోగులందరూ!

అంగీకార భావన కూడా మొదట మనలో మొదలవ్వాలి! మొదట మనల్ని మనముగా మనము అంగీకరించాలి! మనతో మనకు ఒక సన్నిహితమైన, సామరస్యమైన, ప్రేమమయమైన బాంధవ్యం ఏర్పడాలి! మనమున్న స్థితిని మనం సంపూర్ణంగా అంగీకరించాలి! మన శరీరాల్ని, మనమేర్పరచుకున్న మనసుల్ని, మన వ్యక్తిత్వాన్ని, మన బుద్ధిని, మన జ్ఞానాన్ని, మనలోని సృజనాత్మకతని, మనమున్న ఆత్మస్థితిని ఉన్నదున్నట్లుగానే మనము అంగీకరించాలి! మనలోని పాజిటివ్ అంశాల్ని మరి మనలోని నెగెటివ్ అంశాల్నిఅట్లే అంగీకరించాలి. మనలోని కామాన్ని, భయాన్ని, ఆందోళనల్ని, సమస్యల్ని అట్లే అంగీకరించుకోవాలి! మనలోని వాటిని ఒప్పుకుంటేనే మనము మార్పుచెందడానికి ఒడిగడుతాము. మనల్ని మనం ఉన్నదున్నట్లుగా ఒప్పుకుంటే మార్పు సాధ్యము మరి ప్రగతి తథ్యము!

మనలో ఉన్నవాటిని కప్పిపుచ్చుకుంటూపోతే మనం మార్పుచెందము మరి మనకు ప్రగతి ఉండదు. మనలో మనం మార్పు చెందాలనుకుంటున్న విషయాన్ని మనం మొదట గుర్తించాలి తర్వాత అంగీకరించాలి! అపుడు మనము మారడానికి ప్రయత్నిస్తాము. లేకపోతే పైకి ఏదో మారాలంటాము. అంతే కానీ మారము ! లూయిస్ ఎల్ హె *("Louise L Hay")* అంటారు *Self - approval and self acceptance in the "now" are the keys to positive changes"* (ఈ క్షణంలో మనల్ని మనం మంచిగా ఒప్పుకొనడం ద్వారాను మరి మనల్ని మనముగా మనం అంగీకరించుకోవడం ద్వారా మనలో మనకు అనుగుణమైన నూతన మార్పులు సాధ్యమౌతాయి)

మనల్ని మనమే అంగీకరించుకోలేకపోతే, ఇతరులకనుగుణంగా ప్రవర్తించాల్సి వస్తుంది. మనతో మనమే నటించాల్సి వస్తుంది. అసహజంగా జీవించాల్సి వస్తుంది. ఇతరుల్లా నటించాల్సి వస్తుంది. ఇతరుల్ని అనుకరించాల్సి వస్తుంది. ఇతరుల్ని అనుసరించాల్సి వస్తుంది. అలాచేస్తే వెంటనే మనం మన 'ఉనికి'ని కోల్పోతాం. మన సహజ ప్రవృత్తితో మనం జీవించం మనం చాలా కోల్పోవాల్సి వస్తుంది. అందుకే అసంతృప్తి! మనం మనంగా జీవిస్తేనే మనకు తృప్తి! అదే ఆత్మారామున్ని తృప్తి పరచటము అంటే! మనం మన తత్వముతో, మన హృదయానుగుణంగా జీవించటమే

మనం చేయాల్సింది. దైవ సృష్టిలో తప్పొప్పులు, మంచి-చెడులు, పాపపుణ్యాలు లాంటివి లేవు. దైవత్వం అన్నింటినీ, అందరినీ అలాగే అంగీకరిస్తున్నది. మన భావనను అలాగే భవింపజేస్తున్నది. మన భావన ఎలా ఉంటుందో అలాగే మన జీవితంలోని మన అనుభవాల్ని సృష్టిస్తున్నది. సృష్టిని మన దృష్టితో చూస్తున్నాము. మరి దృష్టి ఎలా ఉంటుందో మన సృష్టి అలాగుంటుంది. కావుననే పెద్దలన్నారు "సృష్టి మారదు. నీ దృష్టి మార్చుకో" అని!

మన గతాన్ని అది జరిగినట్లుగానే అంగీకరించి, ఎందుకలా జరిగిందో అవగతము చేసుకుంటే ఆ గతము మనల్ని వదిలివేస్తుంది. దాన్ని అర్థంచేసుకోకుండా, ఆ గతమునుంచి తప్పించుకుపోతుంటే అది మనల్ని నీడలాగా వెంటాడుతుంది. గతపు అనుభవాలను అలాగే అంగీకరించి, ఆ గతాన్ని ఈ వర్తమాన జ్ఞానదృష్టితో దర్శించి మన గతము మనకు ఏ జ్ఞానాన్ని ప్రసాదించటానికి అలా సంభవించిందో అర్థం చేసుకోవాలి. 'గతం గతః' ఇక దాన్ని మనం మార్చలేము. దాన్ని అర్థం చేసుకుని, ఆ జ్ఞానాన్ని గ్రహించి దాన్నంతటితో వదిలిపెట్టేయాలి అంతే! అపుడే మనం వర్తమానంలో స్థితమవ్వగలము!

మన జీవితాల్ని మనం అంగీకరించాలి! ఎందుకంటే అటువంటి జీవితాల్ని మనమే పైలోకాల్లో ఎంపిక జేసుకుని జన్మ తీసుకున్నాము. మన తల్లిదండ్రులను, మనశరీరాల్ని, మన రంగును, మనం జన్మించే ప్రదేశాన్ని, కాలాన్ని, మన లింగాన్ని.. లాంటి వాటిని మనమే ఎంపిక చేసుకుని మనం జన్మ తీసుకున్నాము. మన జీవితం మనం జన్మతీసుకోకముందే మన ఆత్మ రచించిన ఒక మహా వ్యూహ రచన *(Life is our soul's design)* మనము ఏం చేయాలో అన్నీ ముందే రూపకల్పన చేసుకుని జన్మించాము. ఇక్కడికి వచ్చాక మనకూ ఇక్కడ నూతనంగా సృష్టించుకోవడానికి స్వేచ్ఛ *(freewill)* కావున జీవితము అంటే మన ఆత్మ యొక్క మునుపటి వ్యూహరచన *(Previous disign)* మరియు మనయొక్క స్వేచ్ఛ *(freewill)* కావుననే *"All the events are our choices but not by chance"* అన్నారు. (అన్ని అనుభవాలు, సంఘటనలు, పరిస్థితులు ఎంపికలు మాత్రమే ఏవీ యాధృచ్ఛికాలు కావు) కావున మన జీవితం మరి అందులోని అన్ని జీవితానుభవాలు మన యొక్క ఎంపికలే! కాని జన్మించిన తరువాత మనసనే పొరల్లో ఇరక్కుపోయి మనమే ఎంపిక చేసుకున్న మన జీవితాల్ని మనమే అంగీకరించము. ఇదంతా అవగాహనా లోపమే! ఇదంతా అర్థమైతేనే మనం జీవితాల్ని అంగీకరించి ఆనందంగా ఉండగలము. లేకపోతే మన జీవితాల్ని

మనమే ఏహ్యాభావంతో జీవిస్తూ, అసంతృప్తిగా జీవితాన్ని వెళ్లబుచ్చుతుంటాము. అందుకేనేమో ఆరుద్రగారు "అనుకున్నామని జరగవు అన్నీ, అనుకోలేదని ఆగవు కొన్ని, జరిగేవన్నీ మంచికని, అనుకోవడమే మనిషి పని" అన్నారు. ఎంత అంగీకారభావమున్న పాటయో అది! జరిగిన వాటిని, జరుగుతున్న వాటిని అంగీకరిస్తే మనకికి సమస్యలేముంటాయి ఆలోచించండి!

అప్పటి శక్తి, చైతన్యం, ఎరుకను బట్టి మనమప్పుడు మన జన్మను ఎంచుకున్నాము. అప్పటి కర్మలను ప్రక్షాలన చేసుకోవడానికి, జీవిత పాఠాలను నేర్చుకోవడానికి మనమలా ఎంపిక చేసుకున్నాము. కాని ధ్యాన సాధన చేయడం ద్వారా మన జ్ఞానాన్ని సముపార్జించటము ద్వారా మన చైతన్యం మారి మనచుట్టూ ఉన్న జీవితమే మారిపోతుంది. అంగీకార భావమంటే ఇప్పుడు ఉన్నస్థితిని పూర్తిగా అంగీకరించుకుని, నిందించటం మాని సమస్యా పరిష్కారం కోసము పూనుకోవటమే. లేకుంటే మనల్ని మనం నిందించుకుంటాము లేదా ఇతరుల్ని నిందించుతాము లేకుంటే భగవంతున్ని నిందించుతాము. కాని మన జీవితాలకు పూర్తిగా మనమే బాధ్యులము అని సంపూర్ణంగా అర్థం చేసుకోవటమే అంగీకార భావనతో ఉండటము! అంటే స్వబాధ్యతను గుర్తించటమే ' అంగీకార భావన' అంటే !

"ప్రతీదీ ఒక దైవికమైన క్రమంలో, సరియైన కాలంలో, సరియైన ప్రదేశంలో జరుగుతున్నాయి. నాకు అంతా మంచే జరుగుతున్నది. నా జీవితంలో అంతా సవ్యంగా ఉన్నది. నాకు అవసరమైనవన్నీ నా యొద్దకు దైవత్వం చేత చేర్చబడుతున్నాయి. నేను తెలుసుకోవాల్సిందల్లా నాకు దైవత్వం చేత తెలియజేయబడుతున్నది. నేను దైవత్వంతో సదా ఏకమైయున్నాను. అదే దైవికమైనశక్తి నన్ను నడిపిస్తున్నది. మరియు ఆ దైవిక శక్తి చేత నా జీవితానుభవాలను నా ఇచ్ఛానుసారం నేను సృష్టించుకొనుటకు నాకూ అదే శక్తి ఇవ్వబడినది. నన్ను నేను ప్రేమించుకుంటున్నాను. నన్ను నేను అంగీకరించుకుంటున్నాను. నా జీవితంలో నాకు నేను అండగా నిలబడతాను. నేను ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా, ఐశ్వర్యంతో ఉన్నాను. నేను సహజంగానే ముక్తిని పొందుతాను. నేను సహజంగానే జ్ఞానవంతున్ని అవుతున్నాను. నాకింత జీవితాన్ని ప్రసాదించిన ఈ సృష్టికి నా కృతజ్ఞతలు" కదా ఇవన్నీ ! ఎంతటి అంగీకార తత్త్వము ఉందో పై దైవిక వాక్యాలలో *(affimations)*

ఈనాడు మానవుడు అన్నింటినీ విడదీసి చూస్తున్నాడు. ప్రకృతిలోని వాటిని ఉన్నదున్నట్లుగా అంగీకరించాలి అంతే! ఇక్కడ నెగెటివ్ అనీ, పాజిటివ్ అని రెండు లేవు. కేవలం శక్తియున్నది. అంతటాఉన్నది శక్తే ! సర్వం శక్తిమయం. సమయ సందర్భాలను బట్టి మనం నెగెటివ్ పాజిటివ్ అంటున్నాం. ఉదా॥ అగ్నిని తీసుకోండి. దాని తాకితే అది కాలుతుంది. అంతమాత్రాన అగ్నిని నెగెటివ్ శక్తి అంటామా? అదే అగ్నిని వాడుకొని వండుకుంటాము మరి ఆ సందర్భంలో అగ్నిపాజిటివ్ శక్తా? అలా ఏమీ లేదు. అగ్ని అగ్నే! దాని ప్రకృతి ధర్మం దానిదే! మనం మన అభిప్రాయాల్ని ప్రక్కన పెట్టి సత్యాన్ని అంగీకరించటం నేర్చుకోవాలి!

"వస్తే రానీ! పోతే పోనీ!! ఉంటే ఉండనీ!!!" అనేవారట సదానందయోగి బ్రహ్మర్షి పత్రి గారితో ఇక దీనికి మించిన అంగీకార భావమున్నదా? అంగీకార భావనకు పరాకాష్ట.

13

అనుమతి

(Allowing)

'అనుమతించటం' *(Allowing)* అనేది గొప్ప ఆధ్యాత్మిక భావన! దీన్నే 'స్వీకరించటం' అని కూడా పిలుస్తారు. మనము దైవత్వము మరి జీవితము ప్రసాదించే అన్నిశుభాలను అనుమతించకనే మరి స్వీకరించకనే ఇన్ని ఇబ్బందులు! మనము 'నారాయణులము' అంటే ఆత్మ పదార్థాలము! కాని దరిద్రంలో ఏడ్చుతున్నాము. సృష్టి యొక్క సర్వశుభాలను, సర్వసంపదలను, సర్వజ్ఞానాన్ని, సర్వశక్తులను అనుమతిస్తే మనము పేరుకే కాదు సాక్షాత్తు లక్ష్మీ నారాయణులమే అవుతాము. లేకపోతే దరిద్ర నారాయణులమౌతాము. అంతే తేడా!

మన అనుమతి లేనిదే మనజీవితములోనికి ఏదీ ప్రవేశించదు. మనకున్నది అంతటి స్వేచ్ఛ! ఈ స్వేచ్ఛను శృతిమించిన ఉపయోగించుకున్నాము కనుక ఇక్కట్లు. నరుడు అంటే మానవుడు ఏడ్చుతున్నా ఆ నారాయణుడు అంటే ఆత్మతత్త్వము ఎందుకు వచ్చి రక్షించుటలేదు అంటే నరుని అనుమతి లేనిదే నారాయణుడు కూడా సహాయార్థం రావటానికి వీల్లేదు. అందుకే గజేంద్రమోక్షము కథలో గజేంద్రుడు పాహిమాం అంటేనే విష్ణుమూర్తి రక్షించటానికి పరెగెత్తుకొచ్చాడు. అంతవరకు రాలేదు !

కావున మన ఆత్మతత్వాన్ని మరచిపోయిన మనము దివ్యశక్తిని అనుమతిస్తేనే మన జీవితాల్లోకి ప్రవేశించి మన జీవితాల్ని ప్రక్షాలన గావిస్తుంది.

'ధ్యానము' చేయటము అంటే దివ్యశక్తిని *(Cosmic Energy)* మనలోనికి అనుమతించటమే కదా! లేకపోతే ధ్యానస్థితిలోకి సాధన ద్వారా వెళ్తేనే, లేక ఆ స్థితిలో ఉంటేనే మనలోనికి శక్తి ప్రసరణ జరుగుతున్నది. అలాగాక మామూలుగా కూడా మనలోనికి శక్తి ప్రవహించవచ్చును గదా! అసలు 'శక్తి' ఎక్కడ వున్నది? 'సర్వం శక్తిమయం'. అంతటా ఆవరించియున్నది శక్తే కదా! మనము కూడా శక్తిలోనే ఉన్నాము మరి మనలోనికి శక్తి ఎందుకు ప్రవహించుట లేదు అంటే మనము ఆ దివ్యశక్తిని మనలోనికి అనుమతించుట లేదు.

ఏదైనా సరే అనుమతిస్తేనే మనలోనికి మన జీవితాల్లోనికి ప్రవేశిస్తుంది. కావుననే మనం ధ్యానసాధన చేసి ధ్యానస్థితిలోనికి వెళ్తేనే శక్తి మనలోనికి ప్రవేశిస్తుంది. ఇదే అనుమతించటము అంటే! దీన్నే "ద టీచింగ్స్ ఆఫ్ అబ్రహాం" *(The teachings of Abhraham)* వారు *" The Art of Allowing"* (అనుమతించే కళ) అంటున్నారు.

సృష్టి సర్వశక్తులకు, సర్వసంపదలకు, సర్వజ్ఞానానికి, సకల భోగభాగ్యాలకు నిలయం. మరి మన జీవితాల్లోకి వాటిని ఆహ్వానించేందుకు కొన్ని సాధనలున్నాయి.

మొదటిది : ధ్యానం *(MEDIATATION)* చేయటం!

రెండవది : వీలైనంతగా ధ్యానస్థితిలో అంటే " మనసులో ఏ ఆలోచనలు లేకుండా ఉండటము". ఇదే మనోశూన్యత అంటే! శూన్యంలోంచే అన్నీ ఉద్భవిస్తాయి. *(Everything Comes from Nothing)* శూన్యంగా ఉండటము అంటే "అన్నింటినీ అనుమతించేందుకు నేను సిద్ధం" అని సృష్టికి మనము తెలియజేయటమే! అపుడు మనము అన్నింటినీ మనజీవితాల్లోనికి ఆహ్వానించే విధంగా, అనుమతించే విధంగా మనల్ని మనము తెరచియుంచుకుంటాము. *(Openness to all well being)* ఎప్పుడైతే మనము స్వీకరించే దానికి సిద్ధముగా ఉంటామో అపుడు అన్నిశక్తులు, అన్ని శుభాలు, అన్ని భోగాలు, అన్ని సంపదలు, అంతటి జ్ఞానము, అంతటి ఆనందము మన జీవితాల్లోనికి ప్రవేశిస్తాయి.

మూడవది : నేను అన్నింటినీ స్వీకరించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నాను అని సృష్టిలోనికి మన హృదయాల్లోంచి "భావన"ను పంపివ్వడము. ఇది కొన్ని దైవిక వాక్యాల *(affirmations)* ద్వారా సృష్టికి మనము తెలియజేయవచ్చును. అలాంటి కొన్ని దైవిక వాక్యాలు.

1. అత్యున్నతమైన శుభాలకు నేను అర్హుడను/అర్హురాలను.

2. నేను సర్వశక్తులను, సకలజ్ఞానాన్ని, సర్వసంపదలను, సకలభోగాలను నా జీవితంలోనికి ఆహ్వానిస్తున్నాను.

3. నేను సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని, సకల సంపదలను, అంతటి జ్ఞానాన్ని, విజ్ఞానాన్ని, సర్వశక్తులను నా జీవితంలోనికి అనుమతించేందుకు నన్ను నేను తెరచియుంచుకుంటున్నాను.

4. నాకు ఆయురారోగ్యములు, అష్టైశ్వర్యములు, యోగక్షేమములు, సుఖసంతోషాలు, భోగభాగ్యాలు కలుగుగాక! మో॥వి

పై వాక్యాలను మన హృదయాల్లో ఉచ్చరించుకోవాలి!

నాల్గవది : మన రెండు చేతుల్ని పూర్తిగా చాచి నేను సకలశక్తుల్ని, సర్వజ్ఞానాన్ని, సకలభోగాలను, సర్వసంపదలను నాలోనికి మరి నా జీవితంలోనికి ఆహ్వానిస్తున్నాను అని సంజ్ఞ ద్వారా ఈ సృష్టికి తెలియజేయటం. కనీసం రోజుకు ఒక్కసారైనా ఇలా చేయాలి.

ఐదవది : ఇతరులకు శుభాలను అనుమతిస్తేనే మనకు శుభాలు రావటం మొదలౌతాయి. మనకు ఇతరుల స్థితిపట్ల ఈర్ష్య, అసూయ, ద్వేషం లాంటివి ఉంటేనే మన ఈర్ష్య, అసూయ, ద్వేషాలే మనకు శుభాలు రాకుండా అడ్డుపడుతున్నాయి. మనము ఇతరుల ఉన్నతిని కాంక్షిస్తే దైవత్వం మన ఉన్నతిని కాంక్షిస్తుంది. కావుననే మనపెద్దలు ఎన్నో దైవిక వాక్యాలను సంస్కృతంలో వ్రాసియున్నాను.

i) " ఓం సర్వేషాం స్వస్తిర్భవతు
సర్వేషాం శాంతిర్భవతు
సర్వేషాం మంగళం భవతు
సర్వేషాం పూర్ణం భవతు "

ii) సర్వేజనాః సుఖినోభవంతు ।

ii) లోకసమస్తాః సుఖినోభవంతు ।

అని పరుల ఉన్నతి కోరేవిధంగా మనకు తెలియజేశారు.

మనమెంతగా ఇతరుల ఆనందాన్ని, శుభాల్ని, సంపదల్ని, ధ్యానాన్ని, జ్ఞానాన్ని కాంక్షిస్తామో మనకూ అవన్నీ ప్రాప్తిస్తాయి. కావున మీరు కోరుకున్నటువంటివి ఇతరులకు ఇవ్వండి మరి ఇతరులకు వచ్చేటట్లుగా మనసావాచా కర్మణా అనుమతించండి?

అనుమతించటం గురించి లూయిస్. ఎల్.హె.ఓ చక్కటి సారూప్యాన్ని వివరించారు. ఈ విషయాన్ని ఊహించుకోండి! ఒక సముద్రం ఒడ్డున ఎంతో మంది వ్యక్తులు నీళ్ళను తోడుకుంటుంటారు. కొందరు స్పూన్‌లతో నీళ్ళను ముంచుకుంటుంటారు. కొందరు గ్లాసులతో నీళ్ళను ముంచుకుంటుంటారు. కొందరు

మగ్గులతో నీళ్ళను ముంచుకుంటుంటారు. కొందరు బక్కెట్లతో నీళ్ళను ముంచుకుంటుంటారు. కొందరు ట్రాలీలతో తీసుకెళ్తుంటారు. మరికొందరు పైప్‌లైన్‌లతో నీళ్ళను నిరంతరం తోడుకుంటూనే ఉంటారు. ఇలా అందరూ వివిధ పాత్రలతో నీటిని తోడుకుంటుంటారు. ఇక్కడ పాత్ర మన చైతన్యముగా తీసుకోండి. ఆ సముద్రపు నీటిని సృష్టిలోని సంపదలుగా తీసుకోండి. కాబట్టి మన చైతన్యాన్ని *(Consciousness)* ను బట్టే మనము అనుభవించే సంపదలు, భోగాలు, స్వీకరించే జ్ఞానము ఆధారపడియుంటుంది. ఇపుడు ఆ సముద్రంలోనికి అందరూ పైప్‌లైన్‌లను వేసినా కూడా ఆ సముద్రపు నీరు అయిపోవు కదా! కావున ఈ లోకంలో ఎవ్వరికీ వేరొకరు పోటీకారు! కాజాలరు!!

మరి మన చైతన్యాన్ని విస్తరించుకోవాలంటే ఏంచేయాలి? ధ్యానం చేయాలి! ధ్యానం వలన మన చైతన్యం విస్తరిస్తుంది. మన శక్తిస్థాయి ఉన్నతస్థితికి వెళ్తుంది. మన 'ఎరుక' వికసిస్తుంది. కావున సకల శుభాలను మన జీవితాల్లో అనుమతించాలంటే 'ధ్యానం' చేయాలి!

మనము సృష్టిలోని అన్ని సంపదలకు అర్హులమే ! కాని మనమే మన పరిమితమైన చైతన్యంతో వాటిని మనకు రాకుండా అడ్డుకుంటున్నాము. మన అశుభకరమైన మాటలతో, అశుభకరమైన మనసుతో (ఆలోచనలతో, నమ్మకాలతో, ఊహలతో), మరి అశుభకరమైన కర్మలతో అన్ని సంపదలనూ ఆహ్వానించి అనుభవించలేక పోతున్నాము.

మత విశ్వాలచేత, సామాజిక నమ్మకాలచేత, బాల్యంలో తీసుకున్న నిర్ణయాల చేత, " నాకిలాగే జరుగుతుంది." " నాకింతే జరుగుతుంది" లాంటి వాటిచేత ప్రకృతి మనకు ప్రసాదించేదంతా మనం స్వీకరించలేకపోతున్నాము.

ప్రకృతి పారవశ్యంతో ఉన్నది. మానవుడే దుఃఖిస్తున్నాడు. ప్రకృతి సహజతత్త్వమే వైభోగంతో ఉండటము *(Well - being)!* మానవుడు కూడా ప్రకృతిలో భాగమే. కాని మానవుడే నేను వేరే, సృష్టి వేరే అన్న ధోరణితో ఉన్నాడు కాబట్టే ఆ వైభోగాల యొక్క ప్రవాహం తన జీవితంలో ఆగిపోయినది. నదీ ప్రవాహం తన జీవితంలో ఆగిపోయినది. నదీ ప్రవాహము, పక్షుల కిలకిలా రావాలు, సముద్రం అలలు, సూర్యచంద్రులు, గగనంలో తారలు... ఇలా అన్ని సంవృద్ధిగా ఉన్నాయి. కాని మానవుడి మనస్సులో కొరత *(Lack)* మరి పరిమితులు*(limitations)* పేరుకుపోయాయి.

అన్నింటికీ కొరత, పరిమితులు ఉన్నాయి అన్న విశ్వాసంతో మానవుడు ఎన్నో ఇబ్బందుల పాలవుతున్నాడు. మానవుడు ప్రకృతిలో మమేకమైపోయి నిజంగా అన్ని వైభోగాల్ని తన జీవితాల్లోనికి ఆహ్వానిస్తే మానవుడికి సంపూర్ణ ఆరోగ్యం, చక్కటి ఆర్థికస్థోమత, పరిపూర్ణ ఆనందము, సుజ్ఞానము సహజంగానే లభిస్తాయి.

మన జీవితాల్లోనికి శుభాలను అనుమతించేందుకు ప్రకృతికి మనమేదైనా శుభం చేయాలి. ప్రకృతికి మనమేది ఇస్తే అది కొన్ని రెట్లై తిరిగి వస్తుందని మనకు తెలుసు. కావున విశ్వ కళ్యాణమునకై ఏ కొంత మనము చేసినా మన స్వకళ్యాణము విశేషంగా జరిగి తీరుతుంది. ఇందుకీ క్రింది కథ చక్కటి ఉదాహరణ!

ఒక ఊర్లో ఒక బిచ్చగాడు బిచ్చమెత్తుకు జీవనం సాగిస్తుంటాడు. ఒకరోజు ఆ బిచ్చగాడు తన జీవితం పట్ల విసిగి వేసారి పోయి 'ఛ! ఆ భగవంతుడు ఏమై పోయాడు. వచ్చి నాకు సహాయం చెయ్యొచ్చుకదా! ఏమి భగవంతుడో ఏమో' అని వాపోతుంటాడు. అలా అతను భావించడమే తడవుగా దూరంగా అలా ఆ ఆకాశపు హర్మ్యాలలోంచి ఓ బంగారు రథంపై నుండి ఒక దివ్యాత్మ తనవైపుకు రావటం గమనిస్తాడు. 'అబ్బ! నా ప్రార్థన ఇన్నాళ్ళకు ఆలకించవా పురుషోత్తమా!' అంటూ ఆ బిచ్చగాడు మురిసిపోతాడు. ఆ దివ్యాత్మ నేరుగా ఆ రథం దిగి ఆ బిచ్చగాడి వద్దకే వస్తాడు. ఆహా! భగవంతుడు వచ్చేశాడు. ఈనాటితో నా కష్టాలన్నీ తీరిపోయాయి. నాకింక దిగులేముంది అని భగవంతుని వైపు భక్తి పారవశ్యంతో చూస్తుంటాడు ఆ బిచ్చగాడు. ఆ దివ్యాత్మ ఆ బిచ్చగాడితో, "నాకేమైనా ఇవ్వు" అంటూ చేయి చాచుతాడు. ఆ బిచ్చగాడి భక్తి అంతా ఎగిరిపోతుంది. "ఆహా ఏమి కలియుగము భగవంతుడు కూడా నాలాగా అడుక్కుంటున్నాడు' అని భావించి 'ఓయమ్మ! నాకుండే ఈ బియ్యపు గింజల్ని, జొన్న రొట్టెల్ని కూడా ఈయన కిచ్చేస్తే నాకేమి ఇక మిగిలేది' అని భావించి ఆ బియ్యపు గింజల్ని, జొన్నరొట్టెల్ని తన వెనక్కు తోసి దాచుకుంటాడు. ఆ దివ్యాత్మ మళ్ళీ అడుగుతాడు – 'నాకైదైనా ఇవ్వు' అని! ఇక నాలుగైదు సార్లు ఆ దివ్యాత్మ అలా అడుగగా ఆ బిచ్చగాడు పోనీలే అని ఒక బియ్యపుగింజను ఆ దివ్యాత్మకు ఇస్తాడు. ఆ దివ్యాత్మ ఆ బిచ్చగాడికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేసుకుని వెళ్ళిపోతాడు.

కాసేపటి తర్వాత ఆ బిచ్చగాడు నిరుత్సాహముతో అలా వెళ్ళి తానిదివరకు ఉన్న ఆ పురాతన గుడిలోని ఒక స్తంభానికి ఒరిగి పడుకోబోతాడు. ఆ చీకట్లో అతడి ఓరకంటికి 'బియ్యపు గింజ' అంత బంగారం మెరుస్తూ కన్పిస్తుంది. తన కళ్ళను నమ్మలేకపోతాడు. ఆత్రంగా ఆ బంగారపు గింజని తీసుకుని, తనకు దివ్యాత్మ

కనిపించిన ప్రదేశానికి పరుగెత్తి వెళ్ళాడు. అక్కడ ఎవ్వరూ ఉండరు. అయ్యో తన దగ్గర ఉన్న అన్ని గింజలూ, కొన్న రొట్టెలూ అన్నీ ఆ భగవంతుడికి ఇచ్చేసి యుంటే ఎంత బావుణ్ణో అని వాపోతాడా బిచ్చగాడు.

పై కథలో ఆ దివ్యాత్మ ఈ ప్రకృతి. మానవుడు బిచ్చగాడు లాంటి వాడు. మనమేది ప్రకృతికి ఇస్తే అది మనకెంతో మేలును చేస్తుంది. ఇతరులు, జంతువులు ఉండేది ఈ ప్రకృతిలోనే కదా! కావున ఇతర జీవరాశుల, ఈ భూమండలపు ఉన్నతికి నీవు పాటుపడితే, ఈ ప్రకృతి నీకు సర్వశుభాలు ప్రసాదిస్తుంది. ఇలా ఇతరులకు భూమండలాని శుభకరంగా ఉండేట్లుగా మన జీవితాల్ని మరల్చుకోవడము కూడా పరోక్షంగా మన శుభాలను మనము అనుమతించటమే ఆహ్వానించటమే అయితీరుతుంది.

ఈ భూమండలము 2012, డిసెంబరు 21వ తేదీ 'ఫోటాన్‌శక్తి' క్షేత్రంలోనికి లోనికి ప్రవహిస్తున్నది. అలాగే విశ్వం కేంద్రంతో ఓ సరళరేఖలోనికొస్తున్నది. మానవుడు ఇలాగే మాంసాహారిగా ఉండి, ధ్యాన జ్ఞాన సాధన చేయకపోతే అటు పిమ్మట అతని మనుగడయే అసాధ్యము. గనుక ఇతరులలోని నెగెటివిటీని, ఈ భూమండలంలోని నెగెటివిటీ ప్రక్షాలన గావించాలంటే ధ్యానాన్ని, జ్ఞానాన్ని విశేషంగా పంచాలి. ఇదే ఈ కాలంలో మనం ఇతరుల శుభాలను కోరుకోవడం అంటే! మన కళ్యాణము సాగాలంటే ఇతరుల కళ్యాణమునకు, భూమాత యొక్క కళ్యాణమునకు, విశ్వకళ్యాణమునకు మనము పాటుపడాలి. అందుకు శాఖాహారము భుజించటము, అందరినీ శాఖాహారులుగా మార్చటం, ధ్యానం చేయటం, అందరి చేత ధ్యానం చేయించటము, వీలైనన్ని 'పిరమిడ్'లను భూమండలమంతా నిర్మించటము చేయాలి.

'పిరమిడ్' అత్యంత శక్తివంతమైనకట్టడం. దివ్యశక్తి క్షేత్రం! 'పిరమిడ్' అంటే 'పైరా+అమిడ్' అంటే 'అగ్ని మధ్యమం) అని అర్థం! నేడు మానవజాతిని మరి భూమండలాన్ని రక్షించేది అగ్నితత్త్వము గల ఈ పిరమిడే! ఎందుకంటే ఐదు పంచభూతాలలో 'అగ్ని' తప్పించి మిగతా నాలుగు (భూమి, ఆకాశం, వాయువు, నీరు) కలుషితమై పోయినాయి. ఇపుడు రక్షించేది 'అగ్ని' తత్త్వము మాత్రమే! కావుననే 'పిరమిడ్' కావున విశ్వకళ్యాణమునకు పాటు పడాలంటే శాఖాహారాన్ని, ధ్యానాన్ని, జ్ఞానాన్ని పిరమిడ్‌ల గురించి ప్రచారం చేయటం తప్పించి ఇక చేసేమున్నది ! ఎప్పుడైతే మనం ప్రకృతిని మనం పరిరక్షిస్తే మనల్ని ప్రకృతి పరిరక్షిస్తుంది. మనం కంపెనీకి పని చేస్తే ఆ ' కంపెనీ ' యే మనల్ని చూసుకుంటుంది ! ఇదీ అనుమతించటమంటే!

14

స్వేచ్ఛ

(free will)

'స్వేచ్ఛ' *(free will)* అంటే 'స్వ+ఇచ్ఛ'! అంటే తన స్వంత ఇచ్ఛానుసారంగా జీవించేందుకు ప్రకృతి ప్రతి జీవికీ ఇచ్చిన వరం! ఈ వరాన్ని హరించే అధికారం ఏ ఒక్కరికీ లేదు.! ఆత్మ యొక్క సహజతత్త్వము స్వేచ్ఛ! స్వేచ్ఛ ఉంటేనే ఆనందం! స్వేచ్ఛ కోసమే అందరి పరితపన! 'ముక్తి' కూడా ఒక మహాపరిస్వేచ్ఛ. ఆ మహాపరిస్వేచ్ఛలోంచి ఉద్భవించే మహాదానందమే 'సచ్చిదానందము'! ఆ తత్త్వమే ఆ పరమాత్మ తత్త్వము మరి మన యొక్క తత్త్వము. అందుకే 'స్వేచ్ఛ' లేనపుడు మన హృదయాలు నిరంతరమూ నొచ్చుకుంటున్నాయి.

కానీ మిత్రులారా! ఈనాడు మానవజాతి తమ స్వేచ్ఛను మరచిపోయింది. ఒక ప్రగాఢమైన నిద్రావస్థతో బ్రతుకీడ్చుతోంది. తెలియక తమ స్వేచ్ఛను తామూ హరించుకుంటున్నారు. ఇతరుల స్వేచ్ఛకూ ప్రతిబంధకాలేర్పరుస్తున్నారు. 'బంధము' అది మమకారంతో ముడిపడియున్నా లేక ప్రతీకారంతో ముడియున్నా మన స్వేచ్ఛను మరి ఆబంధముతో ముడిపడియున్న వారి స్వేచ్ఛను హరిస్తుంది. ప్రతి 'ఆత్మా' ఒక శాశ్వత స్వేచ్ఛా జీవి! కానీ ఆ స్వేచ్ఛని 'బంధం'తో కోల్పోతుంది. అందుకు మన స్వంత అజ్ఞానమే కారణము. ప్రతి ఆత్మా స్వేచ్ఛగానే జన్మ తీసుకుంటుంది, స్వేచ్ఛ గానే జీవించి స్వేచ్ఛగానే, మరణిస్తుంది. కానీ మనము తెలియక ఇతర వ్యక్తులను మన స్వంతంగా, ఒక ఆస్తిగా భావించి వారి స్వేచ్ఛకు భంగం కల్గిస్తున్నాము. మరి మన స్వంత స్వేచ్ఛనూ కోల్పోతున్నాము.

ఒకే కుటుంబంలో కలసిమెలసి స్వేచ్ఛగా సామరస్యంగా ఆనందంగా జీవించాల్సింది పోయి మనం ఒకరి స్వేచ్ఛను ఒకరు హరించుకుంటూ, స్వేచ్ఛను కోల్పోయి, నిరంతరం సమస్యలతో, కలసిమెలసే కానీ దుఃఖంతో జీవిస్తున్నాము.. తల్లియైనా, తండ్రియైనా, కొడుకైనా, కూతురైనా, అత్తైనా, కోడలైనా... ఎవరైనా 'ఆత్మ' స్వరూపులే,! స్వేచ్ఛాజీవులే!! మరి ఆనంద స్వరూపులే!!! అది ఏ సంబంధమైనా సరే

స్వేచ్ఛను హరించేదే. ఈ భూమండలంలోను, మరే లోకంలోనైనా సరే ప్రతి 'ఆత్మ' ఇంకొకరికి మిత్రుడే కాగలదు. మనమంతా కలసిమెలసి జీవించి ఆనందించేందుకు, నేర్చుకునేందుకే జన్మతీసుకున్నాము. ఒకే కుటుంబంలో నున్న మనము, ఒక ఆఫీసులో ఉండే మనమంతా, ఒక సమాజంలో ఉండే మనమంతా, ఒకే లోకంలో ఉండే మనమంతా మిత్రులుగా స్వేచ్ఛగా విలసిల్లాలి!

కానీ ఈనాడు మనము ఇతరులను తీర్మానించుతాము. తప్పొప్పులు, మంచిచెడులు, పాప పుణ్యాలు... అన్నీ ఆరాతీస్తాము. ఇతరుల ప్రవర్తనా తీరుని తీర్పునిస్తాము. మనల్ని కూడా మనం తీర్మానించుకుంటాము, ద్వంద్వాలను విడదీసి చూసుకుంటాము. మన ప్రవర్తననూ ఎడతెరపి లేకుండా తీర్పులిచ్చుకుంటాము, మరి ఇతరుల ప్రవర్తననూ ఎడతెరపి లేకుండా తీర్పులిచ్చుకుంటుంటాము. ఇదంతా అజ్ఞానమే!

దైవ సృష్టిలో అంతా పవిత్రమే, దివ్యత్వమే, పరిపూర్ణమే, సంపూర్ణమే, సవ్యమే! అందువలన ఈ దైవిక సృష్టిలో నున్న మనం కూడా అంతా పవిత్రమే! ఇతరులు కూడా అంతే పవిత్రులే! అందుకే శ్రీజీసస్ క్రైస్టులవారు *"Judge ye not"* అన్నారు. ("దేన్నీ లేక ఎవ్వరినీ తీర్మానించకుము") ఉన్న దున్నట్లుగా చూడు! నిన్ను నీవు, ఇతరుల్ని, ఇతర జీవరాశుల్ని, సమస్త సృష్టిని ఉన్నదున్నట్లుగా చూడు. ఆ సహజత్వమే దైవత్వము, మరి సత్యము!

ఈనాడు ప్రపంచంలో చాలా మంది వ్యక్తులు మరి కుటుంబాలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు సంబంధ బాంధవ్యాలకు సంబంధించిన సమస్యలు *(Rebtionshp Problems)* ఈ సంబంధబాంధవ్యాలలో సమస్యలకు మూలం? తన స్వేచ్ఛను తాను కోల్పోవడం మరి ఇతరుల స్వేచ్ఛను హరించడమే ! అందుకే మన సంబంధ బాంధవ్యాలలో సామరస్యం లోపించింది. ప్రతి ఆత్మ తన స్వంత స్థితిలో ఆత్మపరిణామ క్రమంలో ఉంటుంది. ఒకే కుటుంబంలో ఉన్న వ్యక్తులకు వివిధ చైతన్య,జ్ఞాన, ఎరుక స్థాయిలలో ఉంటారు. ఒకరి స్వేచ్ఛను ఒకరు హరించుకుంటే ప్రగతి కుంటుబడుతుంది. ఎంత స్వేచ్ఛ ఉంటే అంత ప్రగతి సాధ్యమౌతుంది. అడవిలో పెరిగే తీగ స్వేచ్ఛగా అన్ని దిశల్లోను వ్యాపించి పెరగగల్గుతుంది. మరి పార్కులో పెరిగే మొక్క అన్ని దిశల్లా కత్తిరించబడి మోటుల్లాగా ఎదుగుతుంది. మనమంతా అడవిలోని ఆ స్వేచ్ఛాతీగల్లాంటి వారమే ! మనమంతా మన అభిప్రాయాల్ని మన భార్యాబిడ్డలపై, మిత్రులపై.. రుద్ది వారు మనకు ఇష్టం వచ్చినట్లుగా ఉండాలని కండీషన్స్ పెడుతాము. వారుండేది

వారు వారుగా ఉండడానికి మనకనుగుణంగా ఉండడానికి కాదు! మనం మన అభిప్రాయాలను పెట్టి వారిపై అలా ఆంక్షలు పెడితే వారికీ ఉంటాయి అభిప్రాయాలు! వారూ పెడుతారు ఆంక్షలు! ఇలా వెళితే సమస్యలు తెగవు. అభిప్రాయాలే సత్యాలని భావిస్తుంటారు కొందరు. అభిప్రాయం *(Opinion)* వ్యక్తిగతమైనది*(Personal)* సంస్కృతి సంప్రదాయాలు *(Customs & tradions)* సమాజానికి సంబంధించినవి, నమ్మకాలు *(belier systems)* మతానికి సంబంధించినవి. వాస్తవము *(Reality)* ఈ లోకానికి మాత్రమే సంబంధించినది, 'సత్యము' *(truth)* సార్వత్రికమైనది మరి సృష్టి అంతటికీ సంబంధించినది. అభిప్రాయాలకే, వాస్తవాలకే సంస్కృతి సంప్రదాయాలకే నమ్మకాలకే పరిమితమై పోతే దుఃఖమే! సత్యముతో ఉంటే స్వర్గమే! మరి సదా ఆనందమే!

ఇంకొంత మంది ఇతరుల్ని, సమాజాన్ని, లోకాన్ని మార్చాలనుకుంటారు. అదెప్పటికీ అసాధ్యమే! ఒక వ్యక్తి తన్ను తాను తప్ప వేరొక్కరిని మార్చలేడు. ఎందుకంటే 'మార్పు' అనేది పూర్తిగా వ్యక్తిగతమైనది. మన చేతుల్లో మనం మాత్రమే ఉంటాము. ఇతరులు మన చేతుల్లో లేరు. మనం మారేందుకు ప్రయత్నించాలి! ఇతరుల్ని మార్చాలి అని ప్రయత్నించటమంటే మనం మారడాన్ని ఆ వంకతో వాయిదా వేయడం మాత్రమే అవుతుంది. మొదట మనం మారాలి! మన అంతరంగంలో మనం మారిన వెంటనే బహిర్గతంలో ఇతరుల నుండి మనక్కావాల్సిన మార్పు మనకు వస్తుంది. ఇతరుల్ని మార్చాలి అంటే మొదట మనం మారాలి!

సరే నేను మారుతాను. ఇతరులు అలాగే ఉంటారు కదా! మరి అలాంటప్పుడు నేనేం చెయ్యాలి? అంటుంటారు కొందరు. " ఏ వ్యక్తి గానీ, ఏ శక్తి గానీ, ఏకాలం గానీ, ఏ ప్రదేశం గానీ, మన అనుమతి లేనిదే మన జీవితాల్లో మనల్ని ప్రభావితం చేయలేవు!" మన యొక్క దృష్టి ఎరుకతోగానీ, ఎరుక లేకుండా గానీ వాటిపై ప్రసరిస్తే తప్ప అవి మన జీవితాల్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. కావున బయట మీకు అనుగుణమైన మార్పులు రావాలంటే లోపల ఆ విధంగా మనం మారాలి! అపుడు బహిర్గత జీవితంలో మార్పులు అటోమేటిక్‌గా జరిగిపోతాయి! ఎందుకంటే బహిర్గత జీవనానికి, కనిపించని ఆంతరంగిక జీవితమే మూలం! ఎలాగంటే - చెట్టు కనబడుతుంది. కానీ వేర్లు కనబడవు, అలాగే, గ్రహాలు, నక్షత్రాలు, గెలాక్సీలు సమస్త సృష్టి కనబడుతుంది కాని ఈ సృష్టి నడిపే ఆ విశ్వశక్తి మనకు కనబడదు. అలాగే శరీరం కన్పిస్తుంది. దాన్ని చలింపజేసే ఆత్మ కనబడదు. గమనిస్తే "కనిపించే వాటిని నడిపించేది కనబడనివే అయి ఉంటాయి. దృశ్యము అదృశ్యముచే నడపబడుతున్నది. అందుకే ***"As is with in so is with out "*** (అంతరంగంలో ఎలా ఉంటుందో బహిర్గత

జీవితంలో అలాగే ఉంటుంది) కావున బయట వ్యక్తులు మారాలి, సమాజం మారాలి, లోకం మారాలి అని వాపోవటం కన్నా మన అంతరంగంలోనికి తొంగి చూసుకుని మన అంతరంగాన్ని శుద్ధి గావించుకుంటే బహిర్గత జీవితంలో మనకు స్పష్టత సాధ్యపడుతుంది.

బయట వ్యక్తులతో సంబంధ బాంధవ్యాలు సరిబడాలంటే మొదట మనతో మనకు సంబంధం చక్కబడాలి. మనమెంత స్వేచ్ఛను మన అంతరంగంలో ఏర్పరచుకుంటే, పొందితే ఇతరులకూ అంతే స్వేచ్ఛను ప్రసాదించగలం! భగవత్ తత్త్వము అంతా స్వేచ్ఛతో ఉంటుంది. కాబట్టి మనకెంతో స్వేచ్ఛని ప్రసాదించినది. అది ఎంత స్వేచ్ఛ అంటే మన అనుమతి లేనిదే మన జీవితాల్లోకి 'దైవత్వమూ' ప్రవేశించి ప్రభావితం చూపజాలదు. అడిగితేనే, అనుమతిస్తేనే మన జీవితాల్ని ఆ దైవత్వం ప్రభావితం చేయగలదు. అందుకే మనం అష్టకష్టాలు పడి తలలు బ్రద్దలు కొట్టుకున్నా 'దైవత్వం' చలించదు. అలాగే అష్టైశ్వర్యాలతో తులతూగుతున్నా 'దైవత్వం' చలించకుండా 'ఉనికి' మాత్రమున ఉంటూ మన భావాల్ని మాత్రమే అలాగే సంభవింపజేస్తుంటుంది. అంత స్వేచ్ఛ మనకూ ఇవ్వబడినది. ఆ'స్వేచ్ఛ'ను అర్థం చేసుకోలేకనే మనకు మనం సమస్యల్ని సృష్టించుకుంటున్నాం. ఆ దైవశక్తి మనతో ఏమి పరాచికాలు ఆడదు. మనం మనకు నష్టం కలిగే విధంగా ఆలోచిస్తున్నా మాట్లాడుతున్నా, భావిస్తున్నా అది కేవలం ప్రభోధించ గలదు మాత్రమే కానీ మనల్ని అర్థం చేసుకుని తన ప్రకృతి నియమాల్ని మార్చుకునేందుకు ప్రయత్నించదు. మనకు నష్టమని ప్రభోధిస్తుంది. అది మనం అర్థంచేసుకోలేం! అవే భావాలతో ఉంటాం! తాను ఇవ్వాల్సిన సంకేతం ఇచ్చి, మన భావాల్నే సంభవింపజేస్తున్నది. కావుననే మన సమస్యలకు 'దైవనింద', 'పరనింద' చేయరాదు అవన్నీ స్వయంకృతాపరాధాలు మాత్రమే!

గురువులు గానీ, ఆస్ట్రల్ మాస్టర్లు గానీ, దైవత్వం గానీ, మనం అడిగితేనే మనకు జ్ఞానం ఇవ్వడానికి, ప్రభోధించటానికి సహాయం చేయడానికి వస్తారు. 'గజేంద్ర మోక్షం' కథ గుర్తుంది కదా ! *When Student is ready master appears* (శిష్యుడు సిద్ధమైతే గురువు ప్రత్యక్షమౌతాడు) అన్నారు కదా !

కావున ఎవరిని వారుగా వారిని వదిలిపెట్టేసి, మనం మనముగా ఉండిపోయి, ఎక్కడిదక్కడ అన్నింటిని వదలి పెట్టేసి ఈ క్షణములో మనము స్వేచ్ఛగా జీవించడమే నిజమైన స్వేచ్ఛ! వదిలిపెట్టేయాలంటే క్షమించాలి మరి మన పరిస్థితులను, వారి పరిస్థితులను అర్థం చేసుకోవాలి! గతాన్ని పూర్తిగా క్షమించి వదిలిపెట్టేయాలి! గతాన్ని

వదిలిపెట్టేయాలంటే గతము అర్థము కావాలి! అపుడే గతం నుంచి మనము ముక్తి! మరి స్వేచ్ఛ!! "గతము అవగతము అయితే ఆ గతము విగతము అవుతుంది" అన్నారు బ్రహ్మర్షి సుభాష్ పత్రీగారు. గతాన్ని పూర్తిగా క్షమించి, అవగతం చేసుకుని వదిలిపెట్టేసి, భవిష్యత్ పట్ల భయాలను వదిలి పెట్టేసి ఈ క్షణపు 'భావమే' ఆ 'భవిత' అని అవగతము చేసుకుని ఈ క్షణంలో మనం స్వతంత్రులం అయిపోవటమే స్వేచ్ఛ! ఎందుకంటే జీవితముండేది ఈ క్షణములోనే! 'ఈ క్షణమే జీవితం! ఈ క్షణమే శాశ్వతం!! తెలిసిందీ ఈ క్షణం!!" అన్నారొక సినీకవి. మరి జీవితంలోని అత్యున్నత ఆధ్యాత్మిక సత్యము ఇదియే కదా !

ఈనాటి మానవుడు ఇతర మానవుల స్వేచ్ఛను హరించటమే కాకుండా జంతుజాతి, వృక్షజాతి లాంటి ఇతర జీవరాశి యొక్క స్వేచ్ఛను కూడా హరిస్తున్నాడు. జంతువులను బంధిస్తున్నాడు. జంతువులను భక్షిస్తున్నాడు. వృక్షాలను అర్థాంతరంగా నరికేస్తున్నడు. అడవులను అంతరింపజేస్తున్నాడు. పశుపక్ష్యాలను తన వినోదం కోసం, జిహ్వ చాపల్యం కోసం బలిగొంటున్నాడు. ఇదెంత వరకు సమంజసం! వాటికీ లేదా స్వేచ్ఛ? భగవత్ సృష్టిలో సకల జీవరాశికీ స్వేచ్ఛయున్నది. ఆ స్వేచ్ఛను భంగపరచే అధికారం ఏ ఇతర జీవరాశికీ లేదు. ఒకవేళ అలా చేస్తే అది 'కర్మ' అయితీరుతుంది! అంతకంత అనుభవించాల్సి ఉంటుంది !! చేసుకున్నవారికి చేసుకున్నంత అది పుణ్యమైనా, పాపమైనా లేదా ధ్యానమైనా !!!

'స్వేచ్ఛ' ఉంటేనే సామరస్యం, ఆనందం సాధ్యం. ఇంకొంత మంది తమకన్నా శారీరకంగా గానీ, మానసికంగా గానీ, ఆర్థికంగా గానీ తక్కువస్థాయిలో ఉన్నవారి స్వేచ్ఛను హరించి అది తమ గొప్పగా, తమ విజయంగా భావిస్తుంటారు. ఇది 'అహంకారం' తప్ప ఇంకొటి కాదు. జంతువులు, పిల్లలు, స్త్రీలు ఎదురు తిరగలేరని కొందరు వారిపై తమ ప్రతాపం చూపిస్తుంటారు. ఈనాడైతే కొందరు స్త్రీలు కూడా ఇలా ప్రవర్తించటం ఆశ్చర్యకరం!

ఒకసారి ఊహించుకోండి! జంతువులు, పక్షులు, సముద్రజీవులు, వృక్షాలు, మానవులు అందరూ తమ హృదయానుగుణంగా 'స్వేచ్ఛగా' ఒకరికొకరు అవరోధం లేకుండా సామరస్యంతో జీవించటాన్ని ఊహించుకోండి! ఆ ఉహే ఎంత ఆనందాన్ని కల్గించేదిగా ఉన్నదో కదా!

కావున మిత్రులారా! స్వేచ్ఛగా జీవిద్దాం మరి అంతే స్వేచ్ఛగా జీవింపనిద్దాము!

15

ఆనందం

(Bliss)

అన్ని భావాల లక్ష్యం ఈ భావమే! సకల జీవరాశుల్లోని చైతన్యము యొక్క లక్ష్యము ఆనందం ! సకల చరాచర జగత్తు సర్వకాల సర్వావస్థలలో, యావత్ సృష్టిలో 'ఉనికి'లో కొనసాగేది ఆనందం కోసమే! చైతన్యపు ఉనికియే ఆనందం! దైవత్వపు స్వరూపమే ఆనందం! దైవాంశ సంభూతులమైన మన యొక్క నిజ స్వరూపము ఆనందమే! అందుకే దైవత్వాన్ని 'సచ్చిదానంద స్వరూపా' అంటారు. మనల్ని 'సచ్చిదానందస్వరూపులు' అంటారు. ఈ సృష్టియే ఆనందము యొక్క వ్యక్తీకరణ!

"ఏకమ్ ఏవా ద్వితీయం
ఏకోదేవః సర్వభూతాంతరాత్మా
ఏకోభాషః భూతకారుణ్య రూప
ఏకమ్ లక్ష్యం సామరస్యంసమేషా
ఏకమ్ సత్యం చిత్తమానంద పూర్ణమ్ !"

('బాబా' సినిమా నుండి)

" ఏకమ్ సత్యం చిత్తమానంద పూర్ణమ్!" చిత్తము నిత్యం ఆనందంతో నిండియుండటమే ఏకైక సత్యము!

మరి, 'ఆనందం' అంటే ఏమిటి? – ఇక్కడ మనం సుఖమంటే ఏమిటి? సంతోషమంటే ఏమిటి? అనికూడా తెలుసుకుంటే ఆనందమంటే ఏమిటని మనకు చక్కగా అవగతమవుతుంది.

'సుఖము' శారీరకపరమైనది. శరీరంతో తిన్నపుడు, త్రాగినపుడు, సంభోగించినపుడు మనము శారీరక పరమైన సుఖాన్ని అనుభవిస్తాము. శరీరంతో అనుభవించేవి సుఖాలు. సుఖాలు తాత్కాలికమైనవి మరి ఈ సుఖాలకోసం తాపత్రయ పడ్డపుడు అవి ఎదురవకపోతే మనకు శారీరకమైన 'కష్టాలు' కూడా ఉంటాయి.

సుఖానికి వ్యతిరేకము 'కష్టము'. సుఖముంటే కష్టము ఖచ్చితంగా ఉంటుంది. సుఖాల వెంట మితిమీరి ప్రయత్నిస్తే మనం కష్టాల పాలవ్వాల్సి వస్తుంది. సుఖము బహిర్గతమైన విషయాల నుండి వస్తుంది. కనుక దీన్ని 'విషయానందం' అన్నారు పెద్దలు!

అలాగే సంతోషము కూడా! సుఖము శారీరకపరమైనది అయితే సంతోషము మానసికమైనది. మనసులో అనుకున్నవి సాధించినపుడు ఇష్టమైనవి పొందినపుడు, ఆశలు తీరినపుడు మనం పొందేది 'సంతోషం' మరి ఈ సంతోషాల కొరకు తాపత్రయ పడినపుడు మనము దుఃఖాల పాలవుతాం! సంతోషముంటే ఖచ్చితంగా దుఃఖముంటుంది. సంతోషానికి వ్యతిరేకం దుఃఖము! ఈ సంతోషాల వెంట మితిమీరి పరుగిడితే దుఃఖమొస్తుంది. ఇది కూడా బాహ్య ప్రపంచంలోని వ్యక్తులనుండి, హోదాల నుండి, సంపాదనల నుండి, ఆభరణాల నుండి, ఆస్తిపాస్తుల నుండి వస్తుంది. లేదా మనసుతో ఏదైన భజించినపుడు కూడా ఈ సంతోషమొస్తుంది. కావున ఈ సంతోషాన్ని కొన్ని సందర్భాలలో 'భజనానాదం' అంటారు.

ఈ సుఖము, ఈ సంతోషము రెండూ బాహ్య ప్రపంచంలో (మనము కాని దానినుండి) నుండే ఉత్పన్నమౌతున్నాయి. బాహ్యంలో ఆ వ్యక్తి గానీ, వస్తువు గానీ, విషయము గానీ అదృశ్యమైతే మనకు సుఖసంతోషాలు కనుమరుగౌతాయి. అలాంటపుడు మనకు కష్టదుఃఖాలు ఉంటాయి. సుఖము లేనపుడు కష్టము మరి సంతోషము లేనపుడు దుఃఖము ఉంటాయి. ఈ సుఖ సంతోషాలు రెండూ మనము కాని దాని నుండి వస్తాయి. మరి తాత్కాలికమైనది. ఇవి మన స్వంతము కావు!

మరి 'ఆనందము' అనునది ఈ సుఖసంతోషాల వలన కలిగే భావన శాశ్వతంగా కొనసాగే స్థితి! ఆనందమే శాశ్వతమైనది (Bliss is eternal) ! ఇది పూర్తిగా మన స్వంతము మరి మనలోనే ఎప్పటినుండో ఉండి ఎప్పటికైనా కొనసాగేది. మన సహజ స్థితి మరి మన సహజ స్వరూపము ఆనందము. ఇది పూర్తిగా మన ఆత్మకు లేక హృదయానికి సంబంధించినది. మన ఆత్మ 'సచ్చిదానంద' స్వరూపము! కావున ఆనందం పూర్తిగా అంతర్ ప్రపంచానికి సంబంధించినది. ఈ ఆనందానికి వ్యతిరేకపదం లేదు. మరియు ఈ ఆనందం ఇతరుల నుండి మనము పొందేది కాదు. మన స్వంత హృదయాల్లో మనము అనుభవించేదే 'ఆనందం'! దీన్నే ఆత్మానందం అంటారు.

కావున సుఖము శారీరకపరమైనది. సంతోషము మానసికమైనది. ఆనందం ఆత్మపరమైనది. మనము సుఖసంతోషాలను అనుభవిస్తూ శాశ్వతనంద స్థితిలో విరాజిల్లే ఆత్మస్వరూపులం!

ప్రతి మనిషీ తమ జీవితంలోని ప్రతి కోణంలోను ప్రతి క్షణంలోనూ తమ హృదయాంతరంగపు లోతుల్లో వెదికేది ఆనందం కోసమే! ఏ పనిచేసినా అక్కడ ఆనందం దొరికితేనే మనం చేస్తాం! "ఎరుకతోనైనా లేక ఎరుక లేకుండానైనా ప్రతి ఒక్కరూ తమలోని శాశ్వతమైన ఆనందాన్ని గుర్తించేందుకే ప్రయత్నిస్తుంటారు" అంటారు శ్రీనిత్యానందస్వామి.

మరి మనం ఎలా ఆ ఆనందాన్ని పొందాలి? ఇంతకు అది పొందే విషయమేనా? అంటే – నిజానికి ఆనందం పొందేది కానే కాదు. ఎందుకంటే మనకు లేకుంటే కదా పొందేదీ. మన హృదయంలో 'ఆనందం' పుష్కలంగా దాగి యుంది. ఆనందం అనేది ఇచ్చేదే కాని తీసుకునేది కాదు. 'ఆనందం' ఇతరులకు ఇచ్చేదే! అందుకే "నీవు ఆనందంగా ఉండాలంటే ఇతరులను ఆనంద పెట్టాలి" అంటుంటారు పెద్దలు !

మరి మనలోని ఆ అంతులేని ఆనందాన్ని ఎందుకు మనం గుర్తించక లేక పోతున్నాము? సుఖసంతోషాలవైపు అలుపెరగక పయనిస్తూ కష్టదుఃఖాలలో ఎందుకు కూరుకుపోతున్నాము? అంటే – మనం కాస్త కాలంలో చాలా వెనక్కి ప్రయాణించాల్సి ఉంటుంది. తొట్టిళ్ళల్లో బోసినవ్వులు నవ్వే పసికందును గుర్తుకు తెచ్చుకోండి! ఆ పసికందు ఒక ఆనంద స్వరూపం. ఆ ఆనంద స్వరూపాన్ని చూస్తే ఎవరికైనా ఆనందం కలుగక మానదు! ఆ స్థితిలో ఆ పిల్లవాడు ఏ IAS ఆఫీసరు కాదు, ఇంజనీరూ కాదు, డాక్టరూ కాదు లేదా లక్షాధికారి కాదు,... ఇలా మనమీనాడు ఉన్న ఏ స్థితి తనకూ లేదు కానీ నిరంతరం చెరగని నవ్వుతో ఆ పసికందు ఆ ఇంటిని వెలిగిస్తుంటాడు. తరువాత కొన్నాళ్ళకు తల్లిదండ్రుల నుండి, పెద్దల నుండి, చుట్టూ ప్రపంచం నుండి, మీడియా నుండి సినిమాల నుండి ఎన్నో విషయాల్ని తన మనసులోనికి తీసుకుంటాడు. అపుడు తన మనసులోనికి తీర్పులివ్వడం (Judgement), విభజన చేయటం (Divisions), తప్పు అన్న భావాలు (Guilt), కోపాలు (Anger), ఓర్వలేని తనం(Resentment),భయం(Fear),శిక్షించటం మరి శిక్షించుకోవటం(Punishment), నాశనం చేయటం (Distructive), లాంటి మరియు సామాజిక న్యాయాలు,(Social Laws) సామాజిక అణచివేతలు, మూఢనమ్మకాలు, అజ్ఞానం మొదలైనవన్నీ

ప్రవేశిస్తాయి. ఇవన్నీ ఆ ఆనందాన్ని కప్పివేసే పలుచటి పొరలుగా ఏర్పడుతాయి. తర్వాత అవే గట్టి గోడలుగా మారి మన హృదయాల్లోని మన స్వంత ఆనందాన్ని మనం పొందలేకపోతున్నాము. ఆ పొరలన్నీ తొలగిన వెంటనే అక్కడున్న భావమే... ఆ స్థితే ఆనందం! అందుకే జీసస్‌క్రైస్ట్ అన్నారు. " If you want to enter into the kingdom of God you have to become a child" భగవంతుని సామ్రాజ్యంలో ఉండేది అంతా ఆనందమే! ఆ ఆనందం పొందాలంటే మనం బాల్యపు మానసిక అవస్థలోనికి పునఃప్రవేశించాలి.

ఎక్కడైతే స్వచ్ఛమైన కారణరహితమైన ప్రేమ ఉంటుందో అక్కడ అంతులేని ఆనందం ఉంటుంది. కారణ రహితమైన ప్రేమ ఉంటే అవధులు లేని ఆనందం ఉంటుంది. (When there is unconditional Love. There would be unlimited happiness ie Bliss) బాల్యంలో మనపట్ల మనకు మరి ఇతరుల పట్ల కారణరహితమైన ప్రేమ ఉండేది. అందుకే అంత అవధుల్లేని ఆనందం మన స్వంతం అయివుండేది. బాల్యంలో ఆ పసికందులకు తమపట్ల తమకు పరిపూర్ణమైన ప్రేమ ఉండేది అందుకే అన్నివేళలా అవి సంపూర్ణ ఆనందంలో ఉంటాయి, 'భయం' అనే భావనలోంచి దుఃఖం పుట్టుకొస్తుంది! 'ప్రేమ' లోంచి ఆనందం పుట్టుకొస్తుంది. ఎందుకంటే మనమిదివరకు చర్చించుకున్నట్లుగా 'భయం'లో అన్ని నెగెటివ్ భావాలూ పుట్టుకొస్తాయి. ఆ అన్ని నెగెటివ్ భావాల ఫలితము నెగెటివ్! అంటే 'దుఃఖం'. అలాగే 'ప్రేమ' లోంచి అన్ని దివ్యభావాలూ పుట్టుకొస్తాయి. ఆ దివ్యభావాల ఫలితమే 'ఆనందం'! ఎక్కడ ప్రేమ ఉంటే ఆక్కడ ఆనందమే ఫలితము. అందుకే అన్నారు. ' Love is the Ultimate reality' (ప్రేమే అంతిమ సత్యం) మరి ప్రేమే అంతిమ సత్యమైనపుడు ఆ ప్రేమలోంచి జనించే ఆనందమే మన అంతిమ లక్ష్యం! మరి అదే ముక్తి అంటే!

ప్రతి ఆధ్యాత్మికవేత్త బోధించేది 'ముక్తి' గురించి ! ఎలా ఆ ముక్తిని పొందాలన్న మార్గాల గురించి! ముక్తి పొందిన ఆ దివ్యాత్మల గురించి! మరి 'ముక్తి' అంటే ఏమిటి? 'ముక్తి' అంటే 'విడుదల కాబడటం' మరి దేని నుండి విడిపడడం? దుఃఖం నుండి విడివడి పూర్తిగా విడివడి 'దుఃఖరాహిత్యస్థితి' ని పొందటమే ముక్తి! ఆ దుఃఖరాహిత్య స్థితే! సచ్చిదానంద స్థితి! ఆ శాశ్వతమైన ఆనందపు స్థితే ముక్తి! మోక్షం, దుఃఖరాహిత్య స్థితి, జన్మరాహిత్య స్థితి, ఎన్‌లైటెన్‌మెంట్ (enlightenment), ఆత్మసాక్షాత్కారం(Self realization), బుద్ధత్వం(Buddha hood), కృష్ణచైతన్యం (krishna's consciousness) క్రైస్ట్‌కాన్షియస్‌నెస్ (Christ consciousness) (Krishna's conscious-

ness)..... అమనస్కస్థితి, శుద్ధచైతన్యస్థితి.....మొదలైన పేర్లతో వర్ణించినది ఆ 'ముక్త' స్థితినే! ఆనిత్యానందస్థితినే!! ఆ సచ్చిదానంద స్థితినే!!!

ఆ శుద్ధ చైతన్య స్థితి(Pure consciousness) ని పొందితే ఆ చైతన్యం యొక్క సహజలక్షణమైన సచ్చిదానందస్థితిని మనం పొందుతాం!

ఆ చైతన్యాన్ని కలుషితం చేసినది మన 'మనసు'. తెల్లని శుద్ధమైన పేజీపై వ్రాయబడిన అక్షరాల్లాంటిది ఆ మనస్సు (mind) ఆ మనస్సు యొక్క రోద (Inner chatter) హృదయం చుట్టూ ఆగిపోతేనే మనం మన చైతన్యంతో ఉంటాము. అపుడు అంతా ఆనందమే! ' When inner chatter stops, we listen to our own inner voice when we listen innervoice we are always happy' (మనస్సు ఆగిపోయిన వెంటనే, మన మనం యొక్క అంతర్వాణిని వింటాం. అపుడు అన్నివేళలా ఆనందంగా ఉంటాము! దీన్నే బ్రహ్మర్షి సుభాష్‌పత్రీగారు " మనం మన మనస్సు యొక్క ప్రలోభాల్ని వినరాదు. మన అంతరాత్మ ప్రభోదాన్ని వినాలి" అంటూంటారు.

కానీ ఈనాడు భూమండలంలో ప్రజలందరూ 'ప్రేమ'తో ఆనందంగా కలసి మెలసి జీవించాల్సి ఉండగా 'భయం'తో 'దుఃఖం' గానే కలసిమెలసి జీవించాల్సి వస్తుంది. ఈనాడు భూమండలానికి నెగెటివిటీ యొక్క భారం (దీన్నే 'పాపభారం' అన్నారు) అధికమై పోయింది. ఆ 'నెగెటివిటీ' అంతా 'భయం' నుంచి దుఃఖం లోంచి ఉత్పన్నమైనదే! ఇపుడీ భూమండలాన్ని ప్రక్షాలన చేయాలంటే ప్రతి మానవ హృదయం ప్రసరించాల్సిన భావాలు 'ప్రేమ' మరి 'ఆనందం'. ఇవే అత్యున్నతమైన శక్తి గల భావాలు. మరి ఈ భూమిని దివిగా మార్చు దివ్య భావనలు!

కాబట్టే

ప్రేమదైవం ఆనందోబ్రహ్మ !

ప్రేమదైవం ఆనందోబ్రహ్మ !!

ప్రేమదైవం ఆనందోబ్రహ్మ !!!

అనుబంధము

జీవితాన్ని మలుపు త్రిప్పే కొన్ని మహోన్నత 'భావన'లను కల్గించే కొన్ని దైవికి వాక్యాలు (affirmations)

1. నా జీవితంలో అంతా సవ్యంగా ఉన్నది.
2. నాకు అవసరమైనదల్లా నా యొద్దకు సమకూర్చబడుతున్నది.
3. నేను తెలుసుకోవలసిన జ్ఞానము నాకు తెలియజేయబడుతున్నది.
4. నేను దైవత్వంతో ఏకమైయున్నాను, అదే దైవికశక్తి నా శరీరాన్ని మరి నా జీవితాన్ని నడిపిస్తున్నది మరి నా జీవితానుభావాలను నా ఇచ్ఛాను సారము నన్ను గాని ఏ ఇతర జీవరాశినిగాని బాధించకుండా సృష్టించు కునేందుకు నాకు అదే దైవికశక్తి ప్రసాదింపబడినది.
5. నన్ను దైవత్వం సదా పరిరక్షిస్తున్నది మరి సంక్షేమంగా చూస్తున్నది.
6. "యద్భావం తద్భవతి" – నా అంతరంగంలోని నా భావనే బహిర్గత జీవితంలో సంభవిస్తున్నది. కావున నాలో 'భావన'ను సృష్టిస్తున్న నా యొక్క మనో వాక్కాయ కర్మలను నా ఆధీనంలో ఉంచుకుంటున్నాను. కావున నా జీవితం నా చేతుల్లో ఉన్నది.
7. నా అనుమతి లేనిదే, ఏ వ్యక్తిగానీ, ఏ శక్తిగానీ, ఏ ప్రదేశంగానీ, ఏ కాలంగానీ నాపై ప్రభావితం చూపలేవు.
8. నన్ను నేను సంపూర్ణంగా క్షమించుకుంటున్నాను మరి ఇతరులందరినీ సంపూర్ణంగా క్షమించివేస్తున్నాను.
9. నన్ను నేను మంచిగా ఒప్పుకుంటున్నాను.
10. నన్ను నేను ఉన్నదున్నట్లుగా అంగీకరించుకుంటున్నాను.
11. నా జీవితంలో నాకు నేను అండగా నిలుస్తాను.
12. సృష్టిలో నేను విలక్షణమైన జీవిని. కావున నాకు వేరెవ్వరితోనూ ఏ పోలికగానీ,

ఏ పోటీగానీ అవసరం లేదు. మరి ఎవ్వరినీ అనుసరించినవసరము లేదు.

13. కావున, నన్ను నన్నుగా నేను ప్రేమించుకుంటున్నాను.

14. నా శరీరాన్ని, నా మనసుని, నాబుద్ధిని, నా ఆత్మస్థితిని మరి ఉనికి సర్వస్వాన్ని. నేను ప్రేమించుకుంటున్నాను.

15. నా జీవితాన్ని నేను ప్రేమిస్తున్నాను.

16. ఈ సమస్త సృష్టి, ఈ జీవిత సర్వస్వము నన్ను ప్రేమిస్తున్నది.

17. నేను సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఉన్నాను.

18. నేను సకల సంపదలతో, భోగభాగ్యాలనుభవిస్తున్నాను.

19. నా జీవితం పరిపూర్ణ ఆనందంతో నిండిపోయి ఉన్నది.

20. నాకీ జీవితాన్ని, సుఖసంతోషాల్ని, ఆనందాల్ని ప్రసాదిస్తున్న సృష్టికి నాకు హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు !

మరికొన్ని....

1. నా జీవితంలో స్వస్థత జరిగే ప్రక్రియ మొదలయ్యి నాస్వస్థితిని నేను చేరుకుంటున్నాను.

2. నా అంతరంగంలోని విజ్ఞానాన్ని నేను విశ్వసిస్తున్నాను.

3. నేను క్షమించి వదిలిపెట్టడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాను.

4. నేను చేస్తున్న ప్రతి పనిలో గాఢానుభూతిని పొందుతూ చాలా సంతృప్తిగా ఉన్నాను.

5. జీవితం సాగుతున్న మరి సంభవిస్తున్న ప్రక్రియను నేను విశ్వసిస్తున్నాను.

6. నేను సరియైన ప్రదేశంలోనే నా జీవనాన్ని గడుపుతున్నాను.

7. నేను నా గతాన్ని వదిలిపెట్టేసి అందరినీ క్షమించి వేస్తున్నాను.

8. శక్తి ఎల్లప్పుడూ ప్రస్తుత క్షణములోనే కేంద్రీకరింపబడియున్నది.

9. నేను చాలా సంక్షేమంగా ఉన్నాను. సంభవిస్తున్నది కేవలం 'మార్పు' మాత్రమే!

10. నేను మార్పు చెందడానికి సంసిద్ధముగా ఉన్నాను.

11. నాలోనివన్నీ 'ఆలోచనలు' మాత్రమే! మరి ఆ ఆలోచనలను నేను మార్చుకోగలను. నేను చేస్తున్న ప్రతి ఆలోచన నా భవిష్యత్తును సృష్టిస్తున్నది.

13. నన్ను నేను గానీ, ఇతరులను గానీ మరి దైవత్వంనుగానీ నిందించనవసరం లేదు. మనం చేయాల్సింది కేవలం పరిస్థితిని అర్థం చేసుకుని మన 'స్వబాధ్యత'ను గుర్తించటమే!

14. ముందుగానే ఆశిస్తున్న (expectation) నా తత్వాన్ని నేను వదిలిపెట్టేస్తున్నాను.

15. నేను జీవితాన్ని నేను యథాతథంగా, స్పష్టంగా చూస్తున్నారు.

16. నేనీ సృష్టిలో సంక్షేమంగా ఉన్నాను. మరి అంతటి జీవితమూ, ఈ సమస్త సృష్టి నన్ను ప్రేమతో సమర్థిస్తున్నది.

17. నా జీవితం నాయొక్క అంతర్ ప్రపంచానికి ప్రతిబింబము.

18. నాలోని స్త్రీ, పురుష శక్తుల్ని నేను సమతుల్యా పరుస్తూ 'ఆత్మ' యొక్క అర్ధనారీశ్వరతత్వాన్ని నేను అంగీకరించి, దాన్నే చాటుతున్నాను.

19. 'స్వేచ్ఛ' అనునది నా యొక్క దైవికమైన హక్కు!

20. నాలోని అన్ని భయాల్ని, అన్ని అనుమానాల్ని వదిలిపెట్టేస్తున్నాను.

21. దైవికమైన విజ్ఞానము నాకు మార్గదర్శిగా నిల్చియున్నది.

22. జీవితమంటే నాకు అమితమైన ప్రేమ!

23. నా శరీరమంటే నాకు అమితమైన ప్రేమ!

24. నేను ప్రతి అనుభవాన్ని ఓ అవకాశంగా మలచుకుంటున్నాను.

25. నేను చాలా ప్రశాంతగా ఉన్నాను.

26. నేను అంగీకార భావంతో జీవన ప్రవాహంతో కలిసి సాగిపోతున్నాను.

27. నేనిపుడు ఇతరవ్యక్తుల భయాలు మరి పరిమితులను దాటి వెళ్తున్నాను.

28. నేను ప్రేమించేదానికి మరి ప్రేమింపబడేందుకు అర్హురాలిని / అర్హుడను.

29. నా యొక్క అన్ని ఆలోచనలు సృజనాత్మకమైనవి.

30. నాలోని లైంగికత్వంతో నేను చాలా ప్రశాంతంగా ఉన్నాను.

31. నేను నా శారీరక వయసుతో చాలా ప్రశాంతంగా ఉన్నాను.

32. 'గతం గతః'! నా గతం జరిగిపోయినది. ఇకలేదు.

33. నాలోను మరి ఇతరులలోను దోషాలను ఎంచేతత్వాన్ని నేను వదిలిపెట్టేస్తున్నాను.

34. వదిలిపెట్టి సాగిపోవడానికి నేను సిద్ధముగా ఉన్నాను.

35. నేను నా తల్లిదండ్రులను ప్రేమకై పరితపిస్తున్న చిన్న బిడ్డల్లాగా దర్శిస్తున్నాను.

36. 'గృహమే కదా స్వర్గసీమ'! నా ఇంటినొక స్వర్గంలా భావిస్తున్నాను.

37. నేను ఎపుడూ జీవితానికి 'సరే' అంటున్నాను. మరి జీవితమూ నాపట్ల 'సరే' అంటున్నది.

38. నాకూ మరి అందరికీ అన్నీ అనంతంగా ఉన్నాయి. నా జీవితంలో నా ప్రపంచంలో అంతా సవ్యంగా ఉన్నది.

39. నా 'పని' నాకు పూర్తి ఆత్మ సంతృప్తినిస్తున్నది.

40. జీవితము మరి జీవితనియమాలు నన్ను సమర్థిస్తున్నవి.

41. నాకు ఉజ్జ్వలమైన భవిష్యత్తు ఉన్నది.

42. జీవితం ప్రవహించడానికి నేను అన్ని దారులనూ తెరచియుంచాను.

43. నా జీవితంలో నేనే సర్వశక్తిమంతురాలిని లేదా సర్వశక్తివంతుడను.

44. నా జీవితములోని వాస్తవాలను నేనే ప్రేమపూర్వకంగా సృష్టించుకుంటున్నాను.

45. అవసరమైతే నేనిపుడొక నూతన పనిని సృష్టించుకుంటున్నాను.

46. నేను తలపెట్టే ప్రతి పనిలోను నన్ను విజయమే వర్తిస్తున్నది.

47. నూతన రంగాలకు మరి రాబడులను ఆహ్వానించుటకు నన్ను నేను తెరచియుంచుకుంటున్నాను.

48. అత్యున్నతమైన వాటికి నేను అర్హురాలిని / అర్హుడను మరి మహోన్నతమైన వాటిని నేనిపుడే ఈ క్షణమే అంగీకరిస్తున్నాను.

49. జీవితము మరి జీవించటము చాలా సులభము.

50. అన్ని పరిస్థితులలోనూ సవ్యంగా జీవించుటకు తగిన జ్ఞానం నాయొద్ద యున్నది.

51. నా శరీరం పంపే సందేశాలన్నింటికీ నేను ప్రేమతో వింటున్నాను.

52. నాలోని సృజనాత్మకతని నేను వ్యక్తీకరిస్తున్నాను.

53. నాలో శుభకరమైన మార్పులే చోటుచేసుకుంటున్నాయి.

54. నాలోని విలక్షణతను నేను అంగీకరిస్తున్నాను.

55. నా యొక్క అన్ని సంబంధ బాంధవ్యాలు చాలా సామరస్యంగా ఉన్నాయి.

56. నా అంతరంగంలోనికి నేను తొంగిచూసుకునుట నాకు చాలా క్షేమకరము.

57. నేనెక్కడికి వెళ్ళినా నేను 'ప్రేమ' అనే అనుభూతి చెందుతున్నాను.

58. నన్ను నేను ప్రేమించుకుని, ఉన్నదున్నట్లుగా నన్ను నేను అంగీకరించుకోగలిగితే ఇతరుల్ని ప్రేమించడము చాలా సులభము.

59. నేను చాలా అందంగా ఉన్నాను మరి అందరూ నన్ను ఇష్టపడుతున్నారు.

60. నన్ను నేను ప్రేమించుకుంటున్నాను మరి నన్ను నేను మంచిగా ఒప్పుకుంటున్నాను.

61. నేను చాలా నిర్ణయాత్మకమైన వ్యక్తిని !

62. నేనెపుడూ క్షేమంగానే, నా అన్ని ప్రయాణాల్ని చేస్తున్నాను.

63. నా యొక్క అవగాహన చేసకునే స్థోమత రోజురోజుకీ వృద్ధిచెందుతున్నది.

64. నాకు పరిపూర్ణ భాగస్వామిని నేనిపుడు అంగీకరిస్తున్నాను.

65. ఇప్పటికీ మరెప్పటికీ నాలైంగిత్వం నాదే! నాలోని లైంగికత్వాన్ని నేను అంగీకరిస్తున్నాను.

66. ఈ భూమండలమే స్వస్థతకు లోనౌతున్నది మరి సమీప భవిష్యత్తులో తాను తన 'స్వస్థిత' కి చేరుకుంటున్నది.

67. మన ప్రభుత్వాన్ని నేను ప్రేమతో ఆశీర్వదిస్తున్నాను.

68. నా కుటుంబాన్ని నేను ప్రేమిస్తున్నాను.

69. నా పిల్లలు దైవికంగా పరిరక్షించబడుతున్నారు.

70. దైవత్వానికి ప్రతిరూపాలైన, అన్ని జీవరాశులను చిన్నవై లేదా పెద్దవైనా సరే, అన్ని జంతువులను నేను ప్రేమిస్తున్నాను.

71. నాకు ప్రసవం అయ్యే అనుభవాన్ని నేను ప్రేమిస్తున్నాను.

72. నా బిడ్డను నేను ప్రేమిస్తున్నాను.

73. నా శరీరము చాలా సరళంగా ఉన్నది.

74. నేను ఎరుకతో ఉన్నాను.

75. నేను కొన్ని శారీరక వ్యాయామాలను చేయడానికి ఇష్టపడతాను.

76. సిరిసంపదలను, భోగభాగ్యాలను కల్గియుండడము నా దైవికమైన హక్కు

77. నేను దైవకిమైన విజ్ఞానముతో అనుసంధానమై యున్నాను.

78. నా జీవితంలో ఈ రోజును, నేను నూతన దృష్టితో చూస్తున్నాను.

79. ఈ రోజు నా జీవితంలో నేను వేయబోయే ఇంకొకమెట్టు.

80. నా శరీరక బరువు సవ్యంగా ఉన్నది.

81. నా శరీరపు ఆకారము పరిపూర్ణమైన ఆకారంలో ఉన్నది.

82. నా యొక్క అన్ని జంతువులు ఆరోగ్యంగాను మరి ఆనందంగాను ఉన్నాయి.

83. నాకు పచ్చదనం-పరిశుభ్రత అంటే మహాప్రీతి !

84. ఈరోజు చాలా గొప్పగా స్వస్థత జరిగే ప్రక్రియ సంభవిస్తున్నది.

85. నా జీవితంలోని పెద్దలందరినీ నేను ప్రేమిస్తున్నాను మరి గౌరవిస్తున్నాను.

86. నా వాహనము నాకు చాలా క్షేమకరమైన మరి దివ్యమైన దేవతా రథం లాంటిది.

87. సంగీతం నా జీవితానికి మరింత ఉల్లాసాన్ని ప్రసాదిస్తున్నది.

88. అనవసరమైన నా ఆలోచనలన్నింటినీ వదిలిపెట్టేయటం నాకు తెలుసు.

89. నేను కనిపించే తీరు నాపై నాకున్న ప్రేమకు నిదర్శనం.

90. నా ప్రపంచంలో నాకు సరిపడా సమయమున్నది.

91. నేనెప్పుడప్పుడు నాకు విరామాన్ని ప్రసాదించుకుని ఆ సమయాన్ని నాకిష్టమొచ్చిన రీతిలో నేను ఆనందిస్తాను.

92. నా పిల్లలు నన్నెంతగానో ప్రేమిస్తున్నారు.

93. నా కలలన్నీ నాకు విజ్ఞానాన్ని పెంపొందించే వనరులు.

94. నా జీవితంలో నన్ను చుట్టుముట్టే వారందరూ సత్‌శీలురే!

95. నా ధన సంబంధిత విషయాల్ని నేను సవ్యంగా నిర్వర్తిస్తున్నాను.

96. నా అంతరంగంలోని 'పసిబిడ్డ'ను నేను ప్రేమిస్తున్నాను.

97. నాకు అవసరమైనపుడు నేనీ సృష్టిని సహాయం అడుగుతాను. అడిగితే ఏదైనా ఇవ్వబడుతుంది!

98. నా సెలవులన్నీ ప్రేమగా, ఆనందంగా గడిపే సమయాలు.

99. నాకు జీవితంలో తారసపడే ప్రతి వ్యక్తి పట్ల మరి ప్రతి జీవరాశి పట్ల నేను చాలా కరుణతో ఉంటున్నాను.

100. నేను ఇతరులకు చాలా మంచి మిత్రుడను.

101. నా తల్లియైన భూమాత నాకు చాలా ప్రముఖమైనది.

102. రోజురోజుకీ, జీవితంలోని ప్రతి కోణములోను నేను అభివృద్ధి చెందుతున్నాను.

103. నేను అందరిపట్ల, అన్నింటి పట్ల మరి అంతటి పట్ల కృతజ్ఞతతో ఉన్నాను.

104. నేను చాలా శాంతియుతంగా, ఆనందంగా సామరస్యంగా ఉన్నాను.

105. నా జీవితంలో నాకు అంతా మంచే జరుగుచున్నది.

106. నా శక్తి, చైతన్యము మరి నా ఎరుక రోజు రోజుకీ ఉన్నతంగా మారుతున్నది.

107. నేను దైవత్వం పట్ల సంపూర్ణంగా విశ్వాసంతో ఉన్నాను.

108. సనాతన జ్ఞానాన్ని కాలక్రమంలో తరతరాలకు ప్రవహింపజేస్తున్న పరమ గురువులకు నా కృతజ్ఞతలు.

దేన్నీ లేక ఎవరినీ అంతిమ సత్యంగా నమ్మవద్దు ! నీకు సత్యం

సాక్షాత్కారమయ్యేవరకు అన్వేషణ సాగించు !!

భగవత్‌సాక్షాత్కారమే అంతిమగమ్యం

సర్వం సత్యం భూయాత్